10TH STANDARD KM PHYSICAL EDUCATION

by Karnataka Patyapustaka Sangha

Table of Contents

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

(ಪರಿಷ್ಕೃತ)

ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮ

ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.)

100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು– 85

ಮಿತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೈಬ್ರರಿ

ಮಿತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ

ಸಿ. ಎ. ಸೈಟ್ ನಂ. ಪಿ- 22, 18 ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 31 ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,

ಸೆಕ್ಟರ್- 1, ನಿಫ್ಟ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗ, ಹೆಚ್. ಎಸ್. ಆರ್. ಲೇಔಟ್,

ಬೆಂಗಳೂರು- 5 6 0 1 0 2

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 2 2 5 8 7 6 2 3/ 2 2 5 8 7 6 2 5

ಈ-ಮೇಲ್: mj.tblibrary@gmail.com

ವೆಬ್ ಸೈಟ್: www.mitrajyothi.org

6 0 1 0 2. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ– 2 2 5 8 7 6 2 3/ 2 2 5 8 7 6 2 5 (ಭಾರತದ ಕೋಡ್: +91, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋಡ್: 080). ಈ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ: mj.tblibrary@gmail.com; ವೆಬ್ಸೈಟ್: www.mitrajyothi.org

ಮುನ್ನುಡಿ

“If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building, mam making and character forming education... Our country needs mem with nervers of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face.” Swamy Vivekananda

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು,ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ‘ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು’ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್ ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

2009-10 ರಿಂದ ಅಂದರೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯವಾದ ನಂತರ 2011-12 ರಲ್ಲಿ ಎನ್. ಸಿ. ಎಫ್. 2005 ಹಾಗೂ ಕೆ. ಸಿ. ಎಫ್. -2007 ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. 2009-10 ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 6 ರಿಂದ 9 ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದ್ದಿತು. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಾದನಂತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು 10 ನೆಯ ತರಗತಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸದರೀ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕಳೆದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷ (2013-14) ದಿಂದ 6, 8 ಮತ್ತು 9 ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗಿದ್ದು ಈ ವರ್ಷ (2014-15) ದಿಂದ 7 ಮತ್ತು 10 ನೆಯ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಎನ್. ಸಿ. ಎಫ್. -2005 ಹಾಗೂ ಕೆ. ಸಿ. ಎಫ್. -2007 ರ ನೀತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೇ, ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೀನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಮಿತಿಗಾಗಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೇವಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯದೆಯೇ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನಾವೀನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೃಜಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಚಾರಮಾಡುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು.

ಕಳೆದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶಾಲಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಿ. ಸಿ. ಇ. ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಂಡಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನಲ್ಲದೇ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಕೈಗೂಡುವವು. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಬೇಕಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಬೇಕು. ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಂದಾಗಲೇ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಪಠ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತನು-ಮನಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ-ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಭೌತಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಯೋಜಕರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದರಂತೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ.

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು: ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಕೆ. ಜಿ. ನಾಡಗೀರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

ಸದಸ್ಯರು: ಡಾ. ಜೆರಾಲ್ಡ್ ಡಿಸೋಜ. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಜಿ. ಡಿ. ಭಟ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕಮಲಾ ಬಾಳಿಗಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕುಮುಟಾ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಶಂಕರನಾರಾಯಣ, ನಿವೃತ್ತ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ, ಹನುಮಂತನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 19.

ಶ್ರೀ ಶಿವಶಂಕರ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬಾಗೇಶಪುರ, ಅರಸೀಕೆರೆ ತಾ., ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಎನ್. ಎಸ್. ಹುಸೇನಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ 9 ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು- 69.

ಶ್ರೀ ಡಿ. ಸಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಸ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು.

ಶ್ರೀ ಡಿ. ಕೆ. ಅಚ್ಚುತನ್, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹೆತ್ತಪ್ಪನಹಟ್ಟಿ ಶಿರಾ ತಾಲ್ಲೂಕು , ಮಧುಗಿರಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಪರಿಶೀಲಕರು: ಡಾ. ಗಜಾನನ ಪ್ರಭು ಬಿ. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಶ್ರೀ ಬಾಲಚಂದ್ರ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಹರಿಹರ ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ: ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಎಂ. ವಿ. ರಾಮಕೃಷ್ಣಯ್ಯ, ನಿವೃತ್ತ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು: ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು- 85.

ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ: ಶ್ರೀ ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು: ಶ್ರೀ ರಂಗದಾಸಪ್ಪ ಎ. ಟಿ, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಕುರಿತು

ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರೂ ಅರ್ಥಸಚಿವರೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯನವರು ತಮ್ಮ 2014-15 ರ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದರು. ತಜ್ಞರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂಲ ಆಶಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಜಾತ್ಯತೀತತೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬದ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಪುನರ್ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು" ಇದು ಬಜೆಟ್ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಆಶಯ.

ಆನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಾಗಿ 27 ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ದಿನಾಂಕ: 24.11.2014 ರಂದು ಆದೇಶಹೊರಡಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ವಿಷಯವಾರು ಮತ್ತು ತರಗತಿವಾರು ಮಾನದಂಡಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿತವಾದವು. ವಿವಿಧ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಆಕ್ಷೇಪಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಹೊಣೆಹೊತ್ತ ಈ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ನಂತರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು 24.11.2014 ರ ಆದೇಶದಲ್ಲೇ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆನಂತರ 19.09.2015 ರಂದು ಹೊಸ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ರಚಿಸುವ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೊಂಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 2016-17 ರ ಬದಲು 2017-18 ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ಇದೇ ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಂಘಟನೆಗಳೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾಹಿತಿದೋಷ, ಆಶಯದೋಷಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರಿಗೆ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಸಮಿತಿಗಳಾಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಘಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ವಿಷಯ ಪರಿವೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಡಯಟ್ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಅಭಿಮತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಆನಂತರ ಸಭೆ ನಡೆಸಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ

ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅರಿವಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಕಡೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ (ಎನ್. ಸಿ. ಇ. ಆರ್. ಟಿ) ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಜ್ಞರ ಮೂರು ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ನೀಡಿದ ತೌಲನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಂಧ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿರುವುದು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯೇ ಹೊರತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಮಗ್ರ ರಚನೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮಾನತೆ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಗ್ರತೆ, ಸಮಾನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ: ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ವಿಷಯವಾರು ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ 27 ಸಮಿತಿಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸಮಸ್ತರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಮಿತಿಗಳ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ದುಡಿದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು. ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸರ್ವ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬೆಂಗಳೂರು- 85

ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬೆಂಗಳೂರು- 85

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿಯ ವಿವರ

ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು: ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು: ಡಾ ಗಜಾನನ ಪ್ರಭು ಬಿ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರ ಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಸದಸ್ಯರು: ಶ್ರೀ ರೋಹನ್ ಡಿ'ಕಾಸ್ಟ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಹೊಳೆ ಹೊನ್ನೂರು.

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಕ್ಕಂದೂರು, ಮಡಿಕೇರಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಜಿ. ವೆಂಕಟರಾಜು, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಿಸರ್ಗ, 317, ವಿಶ್ವನೀಡಂ ಅಂಚೆ, ವಿನಾಯಕ ಶಾಲೆ ರಸ್ತೆ, ಅಂಜನಾನಗರ, ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಕೆ. ಕಿಟ್ಟಣ್ಣ ರೈ, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಅವನಿ ಹೌಸ್, ಪೆರಬೆ ಗ್ರಾಮ, ಪುತ್ತೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮಂಗಳೂರು.

ಶ್ರಿಮತಿ ಎಂ. ಕೆ ಸುಶೀಲ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಬಂಗಾರಪ್ಪ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ- 1

ಕಲಾವಿದರು: ಶ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯಸ್ವಾಮಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದರು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಾರರು, ನಂ. 31, 7 ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ನಾಗದೇವನ ಹಳ್ಳಿ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ ಅಂಚೆ, ಕೆಂಗೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಉನ್ನತ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ: ಡಾ ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ. ಎಮ್. ಎಸ್. ಗಂಗರಾಜಯ್ಯ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಮಠ, ತುಮಕೂರು.

ಶ್ರೀ ಎಮ್. ಜಿ. ತಿಮ್ಮಾಪೂರ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ನಾಡಿಗೇರ್ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮರಾಠ ಕಾಲೊನಿ, ಧಾರವಾಡ.

ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು: ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬೆಂಗಳೂರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಧಿಕಾರಿಗಳು: ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಶ್ರೀಧರ ಹೆಬ್ಬಳಲು, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿವಿಡಿ

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ	
ಕ್ರ. ಸಂ	**ಶೀರ್ಷಿಕೆ**
ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	
1.	ವಾಲಿಬಾಲ್
2.	ಹಾಕಿ
3.	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್
4.	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
5.	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
ಮೇಲಾಟಗಳು	
6.	ಅಡೆತಡೆ ಓಟ
7	ನಡಿಗೆ
8.	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ
ಯೋಗಾಸನ	
9.	ಆಸನಗಳು
ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	
10.	ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್
11.	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್
12.	ಪದಕವಾಯಿತು
13.	ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು

14.	ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು
15.	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ- ವಂದೇ ಮಾತರಂ

ತಾತ್ವಿಕ

ಕ್ರ. ಸಂ.	**ಶೀರ್ಷಿಕೆ**
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	
1.	ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು
ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	
2.	ವಾಲಿಬಾಲ್
3.	ಹಾಕಿ
4	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್
5.	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
6.	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
ಮೇಲಾಟಗಳು	
7.	ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು
8.	ನಡಿಗೆ
9.	ಚಕ್ರ ಎಸೆತ
ಯೋಗ	
10.	ಧ್ಯಾನ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	
11.	ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ
12.	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
13.	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

14.	ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	
15.	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ- 1 ವಾಲಿಬಾಲ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ತೇಲುವ ಸರ್ವೀಸ್.
2. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು. (ಬಾಡಿ ಟರ್ನ್ ಸ್ಮಾಶ್)
3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು.

ಕಳೆದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮತ್ತು ಆಟದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ

1. ತೇಲುವ ಸರ್ವಿಸ್ (ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್):

ಇದು ಚೆಂಡನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪಥ ಬದಲಾಯಿಸಿ ತೇಲುತ್ತಾ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸರ್ವಿಸ್ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

I. **ನಿಲುವು:** ಆಟಗಾರನು ಸರ್ವಿಸ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಸ್ಟಾನ್ಸನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಭುಜಗಳು ನೆಟ್‌ಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಭಾರವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಗುರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

II. **ನಿರ್ವಹಣೆ: (ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಷನ್)**

   a. **ಚೆಂಡನ್ನು ಚಿಮ್ಮುವುದು (ಟಾಸ್ ಬಾಲ್):** ಚೆಂಡನ್ನು ಅವನ ನಿಲುವಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಮೀರದಂತೆ ಎಡಗೈಯಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೂರಬೇಕು (ಚಿಮ್ಮಿಸಬೇಕು) ದೇಹದ ಚಲನೆಯು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

   b. **ಸರ್ವಿಸ್ ಕ್ರಮ (ಸರ್ವೀಸ್ ಆಕ್ಷನ್):** ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಪೃಷ್ಠಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಕಡೆಗೆ ತರುವುದು.

III. **ಸಂಪರ್ಕ (ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್):** ಚೆಂಡನ್ನು ಅದರ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಡಭುಜದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈನ ಭಾಗದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ

ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಅಂಗೈಪೂರ್ಣ ತೆರೆದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಅಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಬಾಗಿರಬೇಕು (ರಿಸ್ಟ್ ಟು ಬಿ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆಂಡೆಡ್).

IV. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ (ಫಾಲೋ ಥ್ರೂ):** ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಚೆಂಡು ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



2. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು (ಬಾಡಿ ಟರ್ನ್ ಸ್ಮ್ಯಾಶ್)

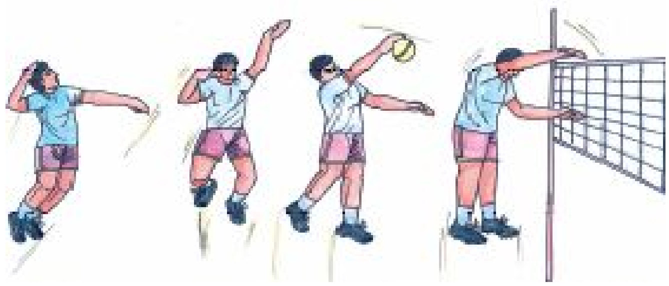
ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಡೆತದ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಡೆತಗಾರನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಬ್ಲಾಕರ್ ನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಡೆತಗಾರನು ತನ್ನ ಜಿಗಿತದ ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ತಿರುಗುವಿಕೆಯು ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

i. **ನಿಲುವು ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶ (ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಅಪ್ರೋಚ್):** ಚಲನೆಯು ನೆಟ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿದ್ದು, ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಮೊದಲ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಕೊನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಬೇಕು.

ii. **ನಿರ್ವಹಣೆ:**

1. **ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತಿರುಗುವಿಕೆ:** ಕೊನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ತುದಿಗಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಜಿಗಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ದೇಹವು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ

ಬೇಕೆಂದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ತನ್ನ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೆಟ್‌ಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.



2. **ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ:** ಹೊಡೆತಗಾರನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾನೆ. ಹೊಡೆಯುವ ಕೈ (ಬಲಗೈ) ಯನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು.
3. **ಚೆಂಡಿನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲ ಅಂಗೈನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಹೊಡೆತದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವನ್ನು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

iii. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ (ಫಾಲೋ ಥ್ರೂ):** ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತಾಗದಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದು.

3. ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು (ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಅಂಡ್ ವೇರಿಯೇಷನ್):

ಎದುರಾಳಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬ್ಲಾಕ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಹೊಡೆತಗಾರ ಜಿಗಿದು ಹೊಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಡೆತಗಾರ ಹೊಡೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡದ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಆಟಗಾರ ಜಿಗಿದು ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಈ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವವನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ್ದು, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು: ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಒಬ್ಬ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಕೂಡಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಎನ್ನತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಮೂರು ರಕ್ಷಣಾಗಾರರು ಕೂಡಿ ಬ್ಲಾಕ್ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಟ್ರಿಪಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.





ಚಿತ್ರ–1.4–ಡಬ್ಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಲಿಬ್ರೋ ಆಟಗಾರನು ಇತರೆ ಆಟಗಾರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಲು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣದ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಮುಂಭಾಗದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಆಟಗಾರರಂತೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಿಬೆರೊ ಆಟಘಾರರು ಅಟ್ಯಾಕ್, ಬ್ಲಾಕ್ ಹಾಗೂ ಸರ್ವೀಸ್ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಯೋಚಿಸಿ: ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ತಂಡದವರು, ಶಾರ್ಟ, ಮೀಡಿಯಂ, ಹೈ ಅಥವಾ ವೇವ್ ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡದವರು ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ?

ಪಾಠ- 2 ಹಾಕಿ

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್
2. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್
3. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್
4. ಪೋಸಿಷನಲ್ ಪ್ಲೇ
5. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್- ಒದೆತ ಮತ್ತು ಕೈಯಿಂದ ತಡೆಯುವುದು.

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಖಂಡ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಕೆಲವು ಪೂರ್ವಯೋಜಿತ ಆಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ. ಮುಂದುವರಿದು ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕಲಿಯೋಣ.

ಪೂರ್ವ ಯೋಜಿತ ಆಟಗಳು (ಸೆಟ್ ಪ್ಲೇಸ್):

ಇಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಯೋಜಿತ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುವುದು. ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್, ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ (ಶಾರ್ಟ್ ಕಾರ್ನರ್) ಮತ್ತು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳು ಪೂರ್ವಯೋಜಿತ ಆಟಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತವೆ.

ದೀರ್ಘಾಂತರ ಕಾರ್ನರ್ (ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್):

ದಾಳಿಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಮೂಲೆಯ ಧ್ವಜದಿಂದ 5 ಮೀ. ದೂರ ಬದಿಯ ಗೆರೆಯ ಗುರುತಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆತದ ಅಥವಾ ತಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಎದುರಾಳಿಗಳ ಗೋಲಿನತ್ತ ಸಾಗಿಸಿ ಗೋಲ್ ಹೊಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುವರು. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಗೋಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುವರು.

ಆಕ್ರಮಣ: ಕಾರ್ನರಿನ ಉದ್ದೇಶ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲ್ ಹಾಕುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು. ಕಾರ್ನರ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರರು ಸಂರಕ್ಷಕರ

ಮುಂದೆ ನಿಂತು, ಅವರಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಂದು ಚೆಂಡು ಕಾಣದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಕಾರ್ನರ್ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಗಳ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲಿನೊಳಗೆ ತಳ್ಳಲು ಓರ್ವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಅಥವಾ ಆಟಗಾರರನ್ನು ನೇಮಿಸಿ, ಚೆಂಡು ಹೊಡೆದ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು/ ರು ತನ್ನ/ ಮ್ಮ ನಿಯಮಿತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯ ಇತರ ಆಟಗಾರರು ವಿವಿಧ ತರಹದ ಚಲನೆಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ನರ್ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ, ಚೆಂಡು ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ 'ಡಿ' ಯೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿಸಿ, ಎದುರಾಳಿಗಳ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ಷಣೆ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರಕ್ಷಕನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೆಂಡು ಅವನಿಗೆ ಸಿಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಗಳ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ತವನ್ನು 'ಡಿ' ಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಳಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೂರವಿದ್ದು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವ ಎದುರಾಳಿಗಳ ಮೇಲೂ ಗಮನವಿಡಬೇಕು.

ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್: ಈ ಪೂರ್ವಯೋಜಿತ ಆಟವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣಗಾರರು ತಮ್ಮದೇ ಗೋಲು ಹೊಡೆಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಆಕ್ರಮಣ: ಒಬ್ಬ ದಾಳಿಗಾರನು ತನ್ನ ಆಕ್ರಮಣ ಗೋಲಿನಿಂದ 10 ಮೀ. ದೂರವಿರುವ ಗುರುತಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಿಗೆ 'ಡಿ' ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಸಂಗಡಿಗರಿಗೆ ತಳ್ಳುವನು. ಇತರರು 'ಡಿ' ಯಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ತಡೆದು ಮತ್ತೆ ಒಳಗೆ ತಂದು ಗೋಲ್ ಹೊಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುವರು. ಕೆಲವರು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲುವರು.



ರಕ್ಷಣೆ: ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಸೇರಿ ಐದು ರಕ್ಷಕರು ಗೋಲ್ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ಚೆಂಡು ತಳ್ಳಿದ ತಕ್ಷಣ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಗೋಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವರು. ಇತರ 6

ರಕ್ಷಕರು ಮಧ್ಯೆಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದು, ಚೆಂಡು ತಳ್ಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಗೋಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಓಡಿ ಬರುವರು.

ಯೋಚಿಸಿ: ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನ್‌ರನ್ನು ಗೋಲಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು. ಚಿಂತಿಸಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರನ್ನು ಗೋಲಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸದಂತೆ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆಕ್ರಮಣದ ರೀತಿಗಳು:

ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ

ಶಬದಿಯಿಂದ ನೇರ ಹೊಡೆತ (ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಯಾಟರಿ): ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ರಡನೆಯವನು ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ 'ಡಿ' ಒಳಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೆಯ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ೋಲಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಎರಡನೆಯ ಆಟಗಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಂತರ ಮೂರನೆಯವನು ಚೆಂಡನ್ನು 'ಡಿ' ಯೊಳಗೆ ಎಳೆದು ಫ್ಲಿಕ್ (ಡ್ರಾಗ್ ಫ್ಲಿಕ್) ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಶಬದಿಯಿಂದ ನೇರ ಹೊಡೆತ (ಡಬಲ್ ಬ್ಯಾಟರಿ): ಇದೂ ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ, ನರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಚೆಂಡು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಊಡೆಯುವ ಎರಡು ಜೋಡಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಗಡಿಗರು ತಳ್ಳಿದ ಂಡನ್ನು ಒಂದು ಜೋಡಿ ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವರು.

ನೇ ರೀತೆಯಲ್ಲಿ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಂದು, ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಎಡ ಬದಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಲಬದಿಗೆ ಪಾಸ್ ಕೊಟ್ಟು ಗೋಲಿಗೆ ಊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಚೆಂಡು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ, ವಾಪಸ್ ಸ್ಸುವವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ಅವನು ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲಿನೊಳಗೆ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ದುರಾಳಿಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರನ್ನು ವಿವಿಧ ೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಕರಿಗಿಂತ ದಾಳಿಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ, 'ಡಿ' ಯೊಳಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಗೋಲ್ ಊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದೇ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ಆಕ್ರಮಣದ ಗುರಿ.

ರಕ್ಷಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳು: ದಾಳಿಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳಿದ ನಂತರ, ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಹೊಡೆತದ (ಆ್ಯಂಗಲ್ ಆಫ್ ಹಿಟ್) ಕೋನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 3-4 ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವನು. ಮೊದಲು ಓಡಿದ ರಕ್ಷಕನು ನೇರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಆಟಗಾರನ ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ಬದಿಗೆ ಓಡಿ, ನೇರ ಹೊಡೆತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವನು. ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ರಕ್ಷಕರು ಮುಂದೆ ಓಡಿ, ಮೊದಲನೆಯವನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಂತು ಅಪರೋಕ್ಷ ಗೋಲ್ ಪ್ರಯುತ್ನವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಕೊನೆಯವನು ದುರ್ಬಲವಾದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅವನ ತಡೆಯಿಂದ ಬಂದ ಅಥವಾ ಅವನಿಗೆ ತಪ್ಪಿದ ಚೆಂಡನ್ನು

ಹೊರಹಾಕಲು ಸನ್ನದ್ಧನಾಗುವನು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಧ್ಯೆಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಇತರ ರಕ್ಷಕರು ಚೆಂಡು ತಳ್ಳಿದ ತಕ್ಷಣ, ತಮ್ಮ 'ಡಿ' ಗೆ ಓಡಿ, ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರು.

ಕಾರ್ನರ್‌ನ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಎದುರಾಳಿಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

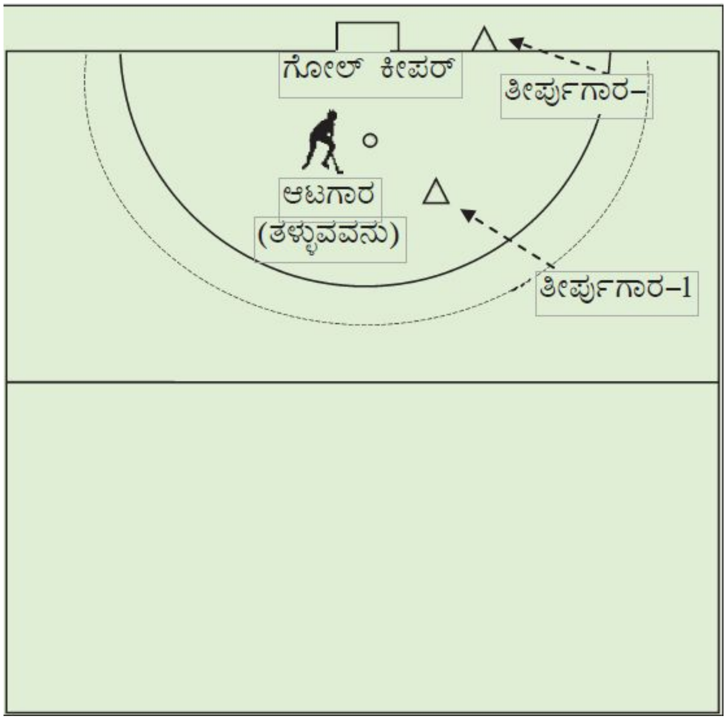
ಪೆನಾಲ್ಟಿಸ್ಟ್ರೋಕ್

ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲ್ ಗೆರೆಯಿಂದ 6.10 ಮೀ. (7 ಯಾರ್ಡ್) ದೂರವಿರುವ ಗುರುತಿನ (ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಪಾಟ್) ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ದಾಳಿಗಾರ ತೀರ್ಪುಗಾರನ ಸೀಟಿ ಆದ ನಂತರ ತಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಫ್ಲಿಕ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಗೋಲ್‌ಕೀಪರನು ಗೋಲ್ ಗೆರೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಯತ್ನಿಸುವನು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು 23 ಮೀ. (25 ಯಾರ್ಡ್) ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲುವರು.

ಆಕ್ರಮಣ: ದಾಳಿಗಾರನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದು, ತಾನು ತಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಒಮ್ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು.

ರಕ್ಷಣೆ: ಚಲನೆಗೆ ಕುಂದು ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರನು ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ತಳ್ಳುವವನಿಗೆ ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತಳ್ಳುವವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಳ್ಳುವವನ ಚಲನೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ, ಅವನ ಗಮನ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ತಳ್ಳುವವನ ಇಷ್ಟವಾದ ಪುಷ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡು ತಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಗೋಲನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.



ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವಂಥ ಆಟ (ಪೊಸಿಶನಲ್ ಪ್ಲೇ):

ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್:

ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್‌ನ ಆಟ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ಹಾಗೂ ಆಕ್ರಮಣದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ. ಅವನು ಗೋಲ್‌ರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವನನ್ನು 'ಕಸ್ಟೊಡಿಯನ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅವನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡಿ, ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ಟಿಕ್ಕನಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು 'ಡಿ' ಒಳಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದ್ದು, 'ಡಿ' ಹೊರಗಡೆ ಹೋದರೆ ಅವನು ಉಳಿದವರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಹಿಂದೆ ಆಡುವ ರಕ್ಷಕರು (ಫುಲ್ ಬ್ಯಾಕ್ಸ್):

ಇಂತಹ ರಕ್ಷಕರು ಟ್ಯಾಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ (ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ) ಉತ್ತಮರಾಗಿದ್ದು, ಚೆಂಡನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವವರಾಗಬೇಕು. ಬಲಗಡೆಯ 'ಫುಲ್ ಬ್ಯಾಕ್' ಎದುರಾಳಿಯ 'ಲೆಫ್ಟ್ ಇನ್' ಅನ್ನು, ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಗಡೆಯ 'ಫುಲ್ ಬ್ಯಾಕ್' ಎದುರಾಳಿಯ 'ರೈಟ್ ಇನ್' ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಇವರು 15 ಮೀ. (16 ಯಾರ್ಡ್) ಹೊಡೆತವನ್ನು ತಗೆದುಕೊಂಡು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ಷಕ (ಸೆಂಟರ್ ಹಾಫ್):

‘ಸೆಂಟರ್ ಹಾಫ್’ ತಂಡದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ದಾಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅವನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತಿರುಗಾಣಿಯಾಗಿ (Pivot), ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಎದುರಾಳಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಾರನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇಡಬೇಕು. ಅವನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತನ್ನ ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ‘ಡಿ’ಯ ತುದಿ ತನಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಎಲ್ಲಾ ಹೊಡೆತಗಳನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ರಕ್ಷಕರು (ರೈಟ್ ಹಾಪ್ ಅಂಡ್ ಲೆಪ್ಟ್ ಹಾಪ್):

ಬಲಬದಿಯ ರಕ್ಷಕನು ಸುಲಭವಾದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ದಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಲಬದಿಯ ರಕ್ಷಕ ಎದುರಾಳಿಯ ಲೆಫ್ಟ್ ಔಟ್ ಮತ್ತೆ ಎಡಬದಿಯ ರಕ್ಷಕ ಎದುರಾಳಿಯ ರೈಟ್ ಔಟ್ ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ 23 ಮೀ. ಗೆರೆಯಿಂದ (25 ಯಾರ್ಡ) ಎದುರಾಳಿಗಳ 23 ಮೀ. ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ರಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ರಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ದಾಳಿಗಾರರ ಮಧ್ಯೆ ಕೊಣಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕೊನೆಯ ರಕ್ಷಕರಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದು ದಾಳಿಗಾರರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಗೆರೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಆಡುವ ದಾಳಿಗಾರರು (ವಿಂಗ್ ಪಾರ್ವಡ್ಸ್ ರೈಟ್ ಔಟ್ ಆಂಡ್ ಲೆಪ್ಟ್ ಔಟ್):

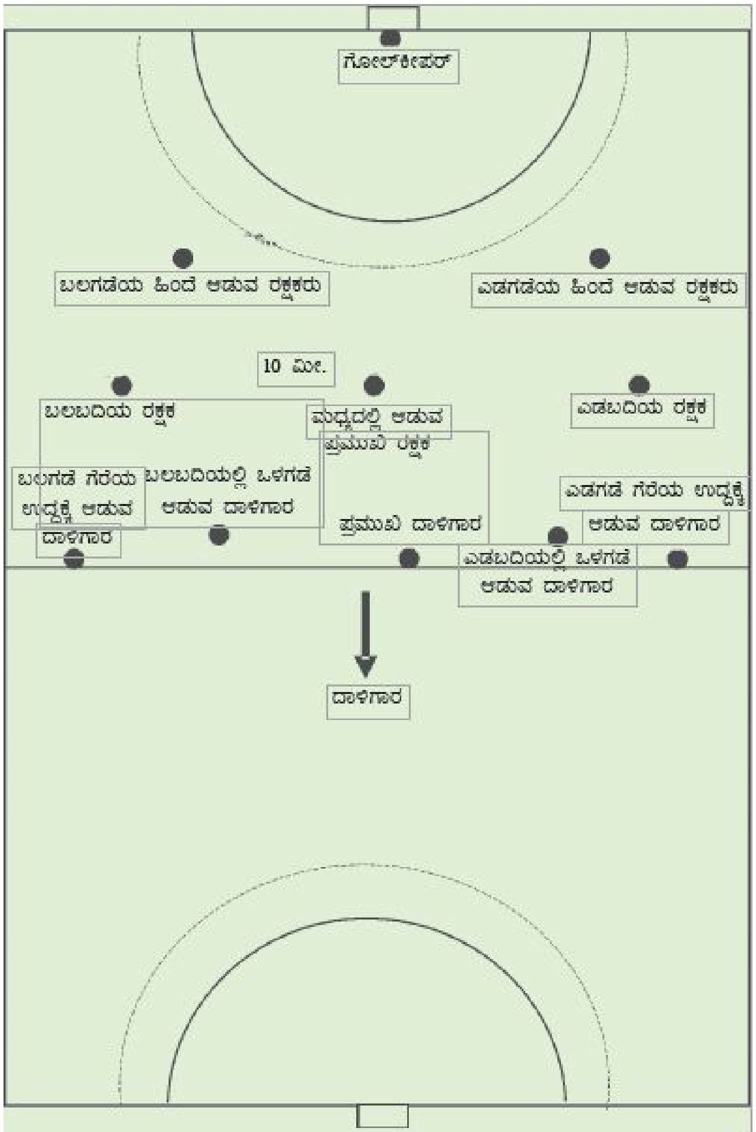
ಇವರಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವಗೆರೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ದಾಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕರ್ತವ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇವರು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿ, ಖಾಲಿ ಇದ್ದ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಓಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವವರಾಗಬೇಕು. ಇವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವಗೆರೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಅವರ ‘ಡಿ’ಯೊಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ದಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಕರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆ ಆಡುವ ದಾಳಿಗಾರರು (ಇನ್ ಸೈಡ್ ಪಾರ್ವರ್ಡ್ಸ್):

ಇವರನ್ನು ಪ್ಲೇಮೇಕರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವವರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಆಟದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ದಾಳಿಗಾರನಿಗೆ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವಗೆರೆಯ ದಾಳಿಗಾರರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ರಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ದಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಬದಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲಿನೊಳಗೆ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಮುಖ ದಾಳಿಗಾರ (ಸೆಂಟರ್ ಪಾರ್ವಡ್):

ಇವನು ಸ್ಟ್ರೈಕರ್ ಅಥವಾ ಹೊಡೆಯುವವ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇವನು ಖಾಲಿ ಇದ್ದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಸಿಕ್ಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಗೋಲಿನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ನಿಪುಣನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಎದುರಾಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಸದಾ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇವನು ಸಿಕ್ಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೋಲಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಮರುದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ವೇಗವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.



ಚಿತ್ರ –2.3– ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವಂಥ ಆಟ

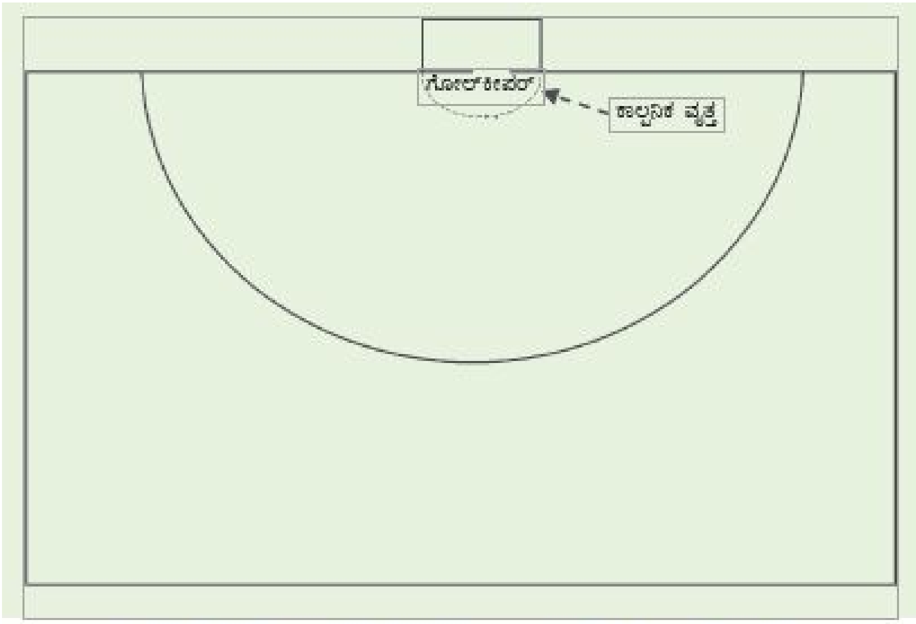
ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣೆ (ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್):

ಕೈಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು: ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲ್‌ರಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ತಡೆದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು, ಅಥವಾ ಗೋಲಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ

ಬದಿಗೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂತು ಚೆಂಡು ತನ್ನ ಕಡೆ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಕೈಎಟುಕಿಗೆ ಬರಲು ಕಾಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅದರ ಕಡೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕವಚ ಧರಿಸಿದ ಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಚೆಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಮೆತ್ತನೆ ಕೈಗಳಿಂದ ತಡೆದು, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಳಿಸಿ, ನಂತರ ಪಾದಗಳಿಂದ ಒದೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನಿಂದ ತಳ್ಳಬೇಕು.



ಕಾಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು: ಗೋಲ್‌ರಕ್ಷಕನು ತಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ 'ಡಿ' ಮೇಲೆ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ತನ್ನ ಕಡೆ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಪಾದದ ಒಳಗಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಬದಿಗೆ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಗೋಲ್‌ರಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯ 'ಡಿ' ಮೇಲೆ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂದರೆ, ತಾನು ನಿಂತಲ್ಲಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬದಿಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿದಾಗ, ಚೆಂಡು ಆ ಕಾಲಿನ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಅದು ಗೋಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು. ತಡೆದ ಚೆಂಡು 'ಡಿ' ಯೊಳಗೆ ನಿಂತರೆ, ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಪಾದಗಳಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಸಿಗದ ಹಾಗೆ ಬದಿಗೆ ತಟ್ಟಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ –2.5– ಗೋಲ್‌ರಕ್ಷಕನ ಗೋಲು ಮುಂದಿನ ಕಾಲ್ಪನಿಕ 'ಡಿ'

ಒದೆಯುವುದು (ಕಿಕ್ಕಿಂಗ್): ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ತಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ ಸಣ್ಣ 'ಡಿ' ಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದು, ಮೂಲೆಗಳಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು, ತಪ್ಪಿಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾದದ ಒಳಬದಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ತುದಿಯಿಂದ ಒದೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಬೇಗನೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಆ ರಭಸದಲ್ಲಿಯೇ, ಎದುರಾಳಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ, ಚೆಂಡು ಇದ್ದ ಕಡೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಬದಿಗೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒದೆಯುವಾಗ, ಹಣೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಬದಿಗೆ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಆ ಬದಿಯ ಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ತುಳಿದರೆ, ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒದೆಯಬಹುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎದುರಾಳಿಗಳು ಇಲ್ಲದ ಕಡೆಗೆ ಒದೆಯಬೇಕು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ

ಯೋಜನೆ (ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 3 ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್
2. ಫಾಲ್ ಶಾಟ್
3. ಪಿವ್ರೋಟ್ ಡಾಜ್ ಮತ್ತು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ಬದಿಗೆ ಹೊಡೆದಂತಹ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಖಂಡ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಂದುವರಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

1. ಪಾಸಿಂಗ್: ರಿವರ್ಸ್ ಪಾಸ್:

a. **ನಿಲುವು:** ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳ ಹಾಗೂ ಮುಂಗೈ ನಡುವೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
b. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಬೀಸುತ್ತ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಡ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
c. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಆಟಗಾರರು ಮರಳಿ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



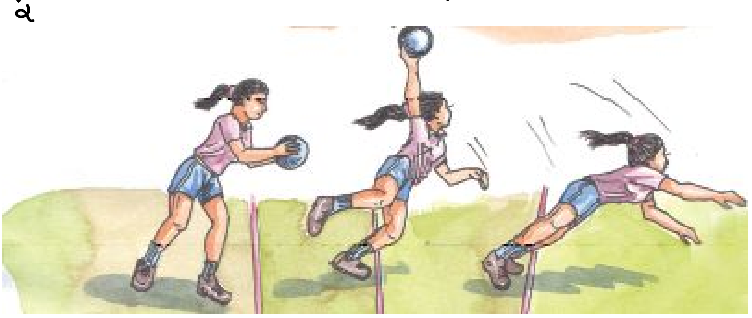
2. ಶಾಟ್: ಫಾಲ್ ಶಾಟ್:

ಈ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಡೈವ್ ಮಾಡುವ ಬದಲಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವನು.

a. **ನಿಲುವು:** ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.

b. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ದೇಹದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಎಡಭುಜವು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈಯನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

c. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ ಮುಂದೆ ಬೀಳಬೇಕು.



3. ಡಾಜಿಂಗ್ ಪಿವೊಟ್ ಡಾಜ್:

a. **ನಿಲುವು:** ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನಿಂದ ಸುಮಾರು 2 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

b. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಎಡಗಾಲನ್ನು ಪಿವೊಟ್ ಫುಟ್ ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಡಬದಿಯಿಂದ 180 ಡಿಗ್ರಿ ತಿರುಗಿ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಎದುರಾಗಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನ ಎಡಬದಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಗೋಲಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು.

c. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಚೆಂಡನು ಎಸೆದ ನಂತರ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದು.

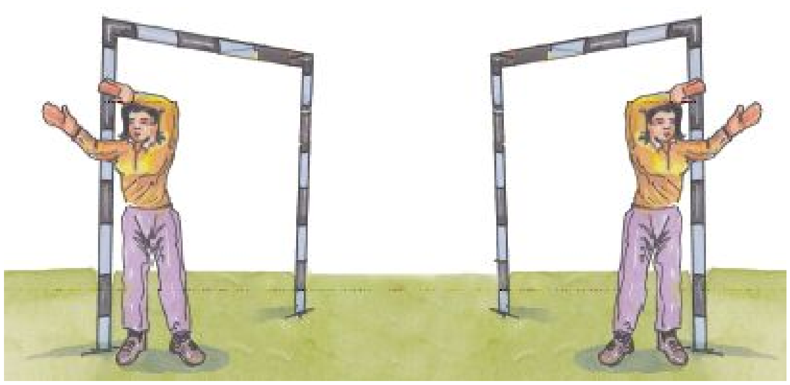


ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್: ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿನ್ ಬದಿಗೆ ಹೊಡೆದಂಥ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

a. **ನಿಲುವು:** ಚೆಂಡು ಬರುವ ಮೂಲೆಗೆ ಸಮೀಪವಿರುವ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಂತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಸಮೀಪವಿರುವ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

b. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಎದುರಾಳಿ ಎಸೆದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ತಡೆಯುವುದು. ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

c. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಚೆಂಡನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಳಿದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಯೋಜನೆ (ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 4 ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಬೌನ್ಸ ಪಾಸ್.
2. ಜಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್.
3. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್.
4. ಆಕ್ರಮಣ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು.

ಈ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಖಂಡ ಆಟವನ್ನೂ ಆಡಿರುವಿರಿ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಂದುವರಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್:

ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್‌ನಂತೆಯೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಚೆಂಡು ನೆಲದಿಂದ ಪುಟಿದ ನಂತರ ಜೊತೆಗಾರನ ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅಂತರದ 3 ಅಥವಾ 4 ಅಡಿ ಯಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಜಂಪ್ ಶಾಟ್:

ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ ಕೌಶಲ್ಯವು ಸೆಟ್ ಶಾಟ್ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಪಾಲಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜಿಗಿತದೊಂದಿಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ

ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಇಳಿಯಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವ ಕೈ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ ಬಳಸಬೇಕು?

ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಂಡದವರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಲಾಗದೆ ಅಥವಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಲಾಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಜಂಪ್ ಶಾಟ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮಂಡಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹವು ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಕ್ಷಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಆಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು:

ಪಂಧ್ಯ ಆಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ತಂತ್ರಗಳು

ೇಗವಾಗಿ ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದು

ಂಡಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವುದು.

ಾಸ್ ನೀಡುವಾಗ ವಂಚಿಸಿ ಗ್ಯಾಪ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ನುಸುಳುವುದು.

ಂಡನ್ನು ರೋಲ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಲಾಂಗ್ ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದು.

ಸಂರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು:

1. 3-2 ವಲಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.
2. ವ್ಯಕ್ತಿ (ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್) ರಕ್ಷಣೆ.
3. ಕಡಿಮೆ ಚಾಣಾಕ್ಷತನ ಹೊಂದಿರುವ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
4. ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚೆಂಡು 3 (5, 6 ಮತ್ತು 7) ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು 12 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕ/ ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಜನೆ (ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 5 ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮಾಶ್ (ಮುಂಗೈ ಹೊಡೆತ). ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ (ಹಿಂಗೈ ಹೊಡೆತ).
2. ರ್‍ಯಾಲಿ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳು.

ಒಂಬತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಪ್ಲೇಸಿಂಗ, ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವೀಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ ರಿಟರ್ನ ಮತ್ತು ಒವ್ಹರ ಹೆಡ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ ರಿಟರ್ನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಮುಂಗೈ ಹಿಮ್ಮರಳಿಸುವ (ಒವ್ಹರ ಹೆಡ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ ರಿಟರ್ನ) ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಉಪಾಯ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಆಕ್ರಮಣವಾಗಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರೀ ಹೊಡೆತವಾದ ಮುಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವ (ಫೋರ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮ್ಯಾಶಿಂಗ್), ಹಿಂಗೈ ಅಪ್ಪಳಿಸುವ (ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮ್ಯಾಶಿಂಗ್) ಮತ್ತು ಅದರ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

1. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮಾಶ್ (ಮುಂಗೈ ಹೊಡೆತ)

ನೆಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ರಭಸದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲಾಗದಂತೆ ಹೊಡೆಯುವುದೇ ‘ಸ್ಮ್ಯಾಶಿಂಗ್’ ಅಥವಾ ‘ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ’ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆಗೂ ಮುಂದಿನಂತೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿರುವವು ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಸಿದ್ಧತೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯಾನುಗತ.

ಅ. ಸಿದ್ಧತೆ:

1. ಎರಡೂ ತುದಿಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಭಾರ ವಿತರಿಸಿ, ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ನೆಟ್ಟಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.
2. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಶಟಲ್
3. ಬರುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
4. ಎಡ ಭುಜವನ್ನು ನೆಟ್ಟಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿರಬೇಕು. (ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರರು)

ಆ. ನಿರ್ವಹಣೆ:

1. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಮಾಡಿರಬೇಕು (ಬಲಗಾಲು).
2. ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.
3. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೂಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಂಗೈ ಹಿಂದೆ ಮಣಿಯುವುದು.
4. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾನಾಂತರಿಸಿ, ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ರಭಸದಿಂದ ಬೀಸಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
5. ಎಡಗೈ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ರಭಸದಿಂದ ಬೀಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವು ಶಟಲ್ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:

1. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ದೇಹದೆದುರಿಗೆ ಬೀಸಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು, ಬಲ ಭುಜ ಶಟಲ್ ಹೋದ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.
3. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಬೀಸುವ ರಭಸವು ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮರಳಿ ಶಟಲ್ ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.



2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮಾಶ್ (ಹಿಂಗೈ ಹೊಡೆತ):

ಅ. ಸಿದ್ಧತೆ:

1. ಎರಡೂ ತುದಿಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಭಾರ ವಿತರಿಸಿ, ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ನೆಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.
2. ನೆಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ಬೆನ್ನು ಬರುವಂತೆ ಭುಜಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿರಬೇಕು.
3. ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗವು (ಹೆಡ್ ಆಪ್ ದಿ ರಾಕೆಟ್) ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆ. ನಿರ್ವಹಣೆ:

1. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಮಾಡಿರಬೇಕು (ಎಡಗಾಲು).
2. ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.
3. ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೂಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಂಗೈ ಮುಂದೆ ಮಣಿಯುವುದು.
4. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾನಾಂತರಿಸಿ, ರ್ಯಾಕೆಟ್ಟನ್ನು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ರಭಸದಿಂದ ಬೀಸಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
5. ಎಡಗೈ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ರಭಸದಿಂದ ಬೀಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವು ಶಟಲ್ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:

1. ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಶಟಲ್ ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಬೇಕು.
2. ಬಲ ಭುಜ ಶಟಲ್ ಹೋದ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು, ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಬೀಸಲ್ಪಡುವುದು.
3. ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬಲಗೈ ಮುಂಗೈನಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದು.
4. ರ್ಯಾಕೆಟ್ ತೂಗುವ ರಭಸವು ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮರಳಿ ಶಟಲ್ ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.

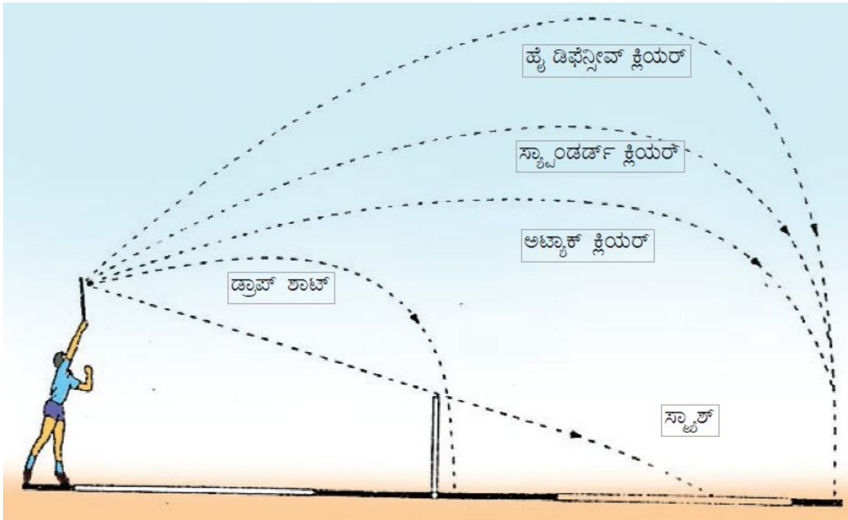


3. ರ್‍ಯಾಲಿ:

ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಯಾವುದೇ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಅಂಕಣದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಸತತವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ದಾಟಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ರ್‍ಯಾಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

4. ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ:

1. ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಅವನ ಚಲನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.
2. ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ರಭಸದಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಶ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶ್ ಪಡುಕೋಣೆಯವರು ಇದುವರೆಗೆ ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಗೆದ್ದ ಏಕೈಕ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಟಗಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಜನೆ (ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಮೇಲಾಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ- 6 ಅಡೆತಡೆ ಓಟ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ.
2. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಓಡುವುದು.
3. ನೆಗೆತ.
4. ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು.
5. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್.
6. ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ.

ಎಂಟು ಮತ್ತು ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಅಂತರಗಳ ಓಟಗಳನ್ನು, ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ,ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಮತ್ತು ಭರ್ಜಿ ಎಸೆತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೆವು. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಓಟ/ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಕಸ್ ಎಸೆತಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

ಅಡೆತಡೆ ಓಟದ ಪಂದ್ಯಗಳು ಮೂಲತಃ ವೇಗದ ಓಟಗಳ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನು ವೇಗದ ಓಟದ ಮಾದರಿಯಂತೆ ಗರಿಷ್ಠ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲಾದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು (ಹರ್ಡಲ್ಸ್) ದಾಟುತ್ತಾ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ.

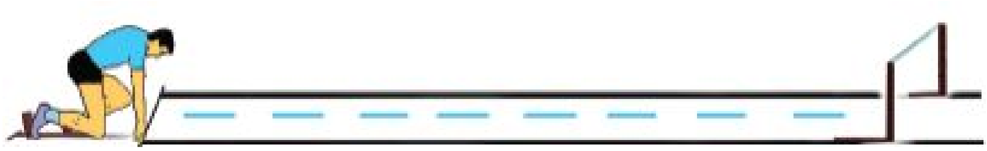
1) ಅಡೆತಡೆ ಓಟಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ತಂತ್ರ:

ವೇಗದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಅಡೆ-ತಡೆ ಓಟದಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ರೌಚ್ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವೇಗದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗೆರೆಯಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆ ಕಡೆಗೆ ಓಡಬೇಕು.

2) ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲನೆ ಅಡೆತಡೆಯೆಡೆಗೆ ಓಡುವುದು:

1. ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಾರರು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗೆರೆಯಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಡೆತಡೆ ತಲುಪಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
2. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮೊದಲ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ನಂತರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಉದ್ದ (ಸ್ಟ್ರೈಯ್ಡ್ ಲೆಂಕ್ತ್) ಯಾವಾಗಲೂ

ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವುದು.



3) ನೆಗೆತ:

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಟಗಾರನು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಹಿಂದೆ ಸುಮಾರು 1.50 ಮೀ. ನಿಂದ 1.70 ಮೀ. ನಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ನೆಗೆಯಬೇಕು.
2. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗೆರೆಯಿಂದ ಆತ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಆತನ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲಿನ ಪಾದವು ಟೇಕ್ ಅಪ್ ಗೆರೆ ತಲುಪಬೇಕು.
3. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲಿನ ಪಾದವು ಅಡೆತಡೆಯ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲಿ ಊರಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಸೂಕ್ತವಾದ ಟೇಕ್ ಅಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧ ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಅಂತರವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಮೊದಲನೆ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಓಟಗಾರ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಓಡುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಮೇಲೆತ್ತುವುದರೊಂದಿಗೆ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

4) ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು:

1. ಅಡೆತಡೆ ಓಟದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಮೇಲೆ ದಾಟುವುದು. ಅತಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರದೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ದಾಟಬೇಕು.
2. ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ದಾಟುವಾಗ, ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಕೈಯಿಂದ (ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಎಡಗೈ ಎಡಕಾಲಿಗೆ ಬಲಗೈ) ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಇದು ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಆಯ ತಪ್ಪುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ –6.2– ಅಡೆತಡೆ ದಾಟುವುದು

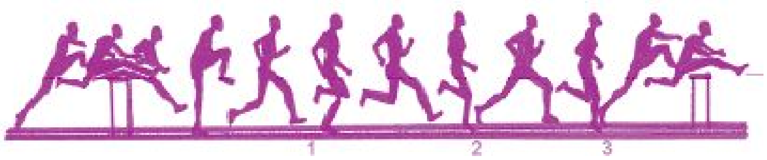
5) ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್:

ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ದಾಟಿದೊಡನೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ನೆಲವನ್ನು ಪಾದದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು, (ಹಿಮ್ಮಡಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾದವನ್ನೂರಿ ಅಲ್ಲ) ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ನೆಲವನ್ನೂರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಓಟಗಾರನ ದೇಹದ ಮುಂದೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಂತೆ ತರಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಅಡೆತಡೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ತರುವಾಗ ಕಾಲನ್ನು ಐ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿ ಮೇಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಂಬ ಕೋನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಚಲಿಸಿದಾಗ ಅಡೆತಡೆಯ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಸವರದಂತೆ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು.



6) ಎರಡು ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವಿನ ಓಟ:

1. ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಗರಿಷ್ಟ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಕು.
2. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲನೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇಡದೆ ಆದಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ತಲುಪಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮೊದಲನೆ ಹೆಜ್ಜೆ ನೇರವಾಗಿ ಓಡುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.



ಯೋಜನೆ (ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 7 ನಡಿಗೆ

ಈ ಮೇಲಾಟದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳು.
2. ಕೈಗಳ ಚಲನೆ.
3. ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ.

ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಕ್ರಮ, ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳು

ಕೈಗಳ ಚಲನೆ:

1. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಮಡಿಸಿರಬೇಕು.
2. ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮಡಚಿರಬೇಕು.
3. ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕೈ ಮುಂದಿರಬೇಕು.
4. ಮೊಣಕೈಗಳು ದೇಹದ ಹತ್ತಿರ ಇರಬೇಕು.
5. ಕೈಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ತೂಗಬಾರದು.
6. ಕೈಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗ ಭುಜಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಹೋಗಬಾರದು.



ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಚಲನೆ:

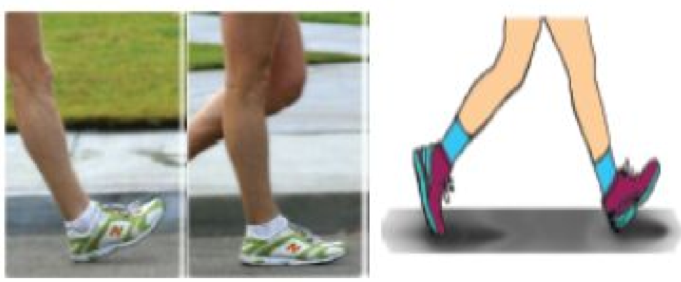
ಹಿಂದಿನ ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಇಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲು ಎತ್ತಿ ಇಡುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದಿನ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಎತ್ತಬೇಕು.

ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.(ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಬಾರದು)

ನಡಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ನಂತರ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. (ಕುಂಟಬಾರದು)



ಯೋಜನೆ (ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನಡಿಗೆ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿ ಅವರಿಗೆ ಅದರಿಂದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

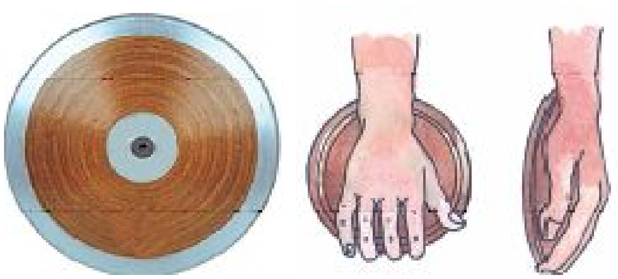
ಅಧ್ಯಾಯ- 8 ಚಕ್ರ ಎಸೆತ

ಈ ಮೇಲಾಟದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

ಚಕ್ರ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಎಸೆಯುವುದು.

1. ಚಕ್ರ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಎಸೆಯುವುದು:

ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಡಗೈ ಹಸ್ತದ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ನಂತರ ಬಲಗೈ ಹಸ್ತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳ ಕೊನೆಯ ಮೂರನೆ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮಡಿಚುವುದು ಹಾಗೂ ಚಕ್ರವನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು.



ಎಸೆತಗಾರನು ತನ್ನ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅವನ ಎಡಭುಜ ಎಸೆಯುವ ವೃತ್ತಖಂಡದ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಾಚಿದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಆತ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ತೂಗಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. (ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ತೂಗಾಡಿಸುವಾಗ- ಬಲಗೈ ದೇಹದ ಎದುರು ಬಂದಾಗ ಹಸ್ತ ಮೇಲು ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದಾಗ ಹಸ್ತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.)

2. ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಚಕ್ರ ತಿರುಗಿಸುವುದು...

ಚಕ್ರವನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹಿಡಿದು ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಸೆದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.



3. ಚಕ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ:

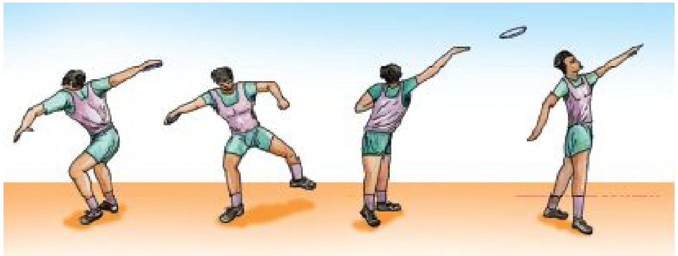
ಎಸೆತಗಾರನು ಎಸೆಯುವ ವೃತ್ತಖಂಡಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಆತ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಾಚಿದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತೂಗಾಟ ಮಾಡುವನು. ನಂತರ ಎಸೆತಗಾರನು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಎಡಗಾಲಿನ ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ 270 ಡಿಗ್ರಿ ತಿರುಗಿದಾಗ ಆತ ಎಸೆಯುವ ವೃತ್ತ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಬಲ ಭುಜ ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿ (ನಿಂತು ಎಸೆಯುವ) ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 180 ಡಿಗ್ರಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ತಿರುಗಿದಾಗ ಎಡ ಭುಜ ವೃತ್ತ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತೂಗಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವಿಕೆ:

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಕ್ರವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ, ಚಕ್ರ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಹಸ್ತ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಚಕ್ರ ಹಿಂದೆ ಹೋದಾಗ ಹಸ್ತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಬೇಕು.

5. ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು

ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ, ಎಸೆತಗಾರನು ಚಕ್ರವನ್ನು 40 ಡಿಗ್ರಿ ರಿಂದ 45 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆತನು ತನ್ನ ಎಡಗಾಲಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.



ಯೋಜನೆ (ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಯೋಗ ಅಧ್ಯಾಯ- 9 ಯೋಗಾಸನ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು...
2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
3. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು...
4. ಧ್ಯಾನ

ಸೂಚನೆ: ಹಿಂದಿನ 8 ಮತ್ತು 9 ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅ. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ:
2. ಗರುಡಾಸನ:
3. ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾನಾಸನ:
4. ಅಂಗುಷ್ಠಾಸನ

1. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ:

ಸ್ಥಿತಿ: ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

1. ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
2. ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಊರುಗೊಟ್ಟು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಜಗ್ಗುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು.

4. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ –9.1– ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ತಲೆ, ಕಣ್ಣು, ಮುಖದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ತೀವ್ರವಾಗುವುದರಿಂದ ತಲೆಶೂಲೆ, ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಇದ್ದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು:

1. ಎದೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳಲು ಸಹಕಾರಿ.
2. ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಕಾರಿ.

2. ಗರುಡಾಸನ:

ಹೆಸರಿನ ಔಚಿತ್ಯ: ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯು ಗರುಡ ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಿತಿ: ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

1. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
2. ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಕುರ್ಚಿಯಂತೆ ಕೂರಬೇಕು.
3. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸುರುಳಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.

4. ಎರಡು ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸುರುಳಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೆಯೇ ಸರಳ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು ನಂತರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಗದೇ ಮೊದಲು ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
2. ಗರ್ಭವತಿಯರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಲಾಭಗಳು:

1. ಲಾಭಗಳು ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಸಂದುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

3. ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾನಾಸನ:

ಸ್ಥಿತಿ: ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ

ಇರಬೇಕು.

2. ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೈಗಳು ಮಾತ್ರ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
3. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿಡಬೇಕು, ತಲೆಎತ್ತಿ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
4. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.



ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು:

ಎದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಲುನ ಸಹಕಾರಿ. ಪೃಷ್ಠದ ಸಂದು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

4. ಅಂಗುಷ್ಠಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ: ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

1. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು.
2. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು.

3. ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿರಬೇಕು.
4. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸುತ್ತಾ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಉಂಗುಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.



ಆ. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

1. ವಜ್ರಾಸನ
2. ಬಕಾಸನ: 'ಬಕ' ಎಂದರೆ ಕೊಕ್ಕರೆ.
3. ಸುಪ್ತ ವೀರಾಸನ
4. ಪರ್ಯಂಕಾಸನ

1. ವಜ್ರಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

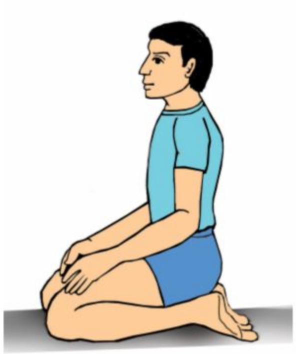
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ ಬಲಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಬಲಪಾದವನ್ನು ತನ್ನಿ

ನಂತರ ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ (ಎಡ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ)

ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು: ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.



ಚಿತ್ರ –9.5– ವಜ್ರಾಸನ

2. ಬಕಾಸನ: ‘ಬಕ’ ಎಂದರೆ ಕೊಕ್ಕರೆ.

ಸ್ಥಿತಿ: ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

1. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು
2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮುಂದೆ ನೆಲಕ್ಕಿಡಬೇಕು.
3. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮುಂದೆ ಮೊಳಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸುತ್ತ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಕೈ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಮುಂಗೈ ಅಥವಾ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಲಾಭಗಳು:

1. ಮುಂಗೈ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.
2. ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

3. ಸುಪ್ತ ವೀರಾಸನ

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬಲಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಬಲಪಾದವನ್ನು ತನ್ನಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಪೃಷ್ಠದ ಹೊರಗಿರಲಿ.

ಅಂತೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎಡಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಎಡಪಾದವನ್ನು ತನ್ನಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಎರಡು ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ.



4. ಪರ್ಯಂಕಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ: ನೇರವಾಗಿ ಕೂರಬೇಕು

1. ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಬಲಗಾಲ- ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಪಾದವನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕ ಇಡಬೇಕು.

2. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಪಕ್ಕ ಇಡಬೇಕು.
3. ಹಿಂದೆ ಬಾಗುತ್ತ ಎರಡು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರುತ್ತಾ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕಿಡಬೇಕು.
4. ಮಿತ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ತಲೆಯ ಬಳಿ ಇಡಬೇಕು.



ಲಾಭಗಳು:

1. ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಭಾಗದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ
2. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿರೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಸನ

ಇ. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1. ಭುಜಂಗಾಸನ:
2. ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾವಾಸನ:
3. ಸಿಂಹಾಸನ: ಸಿಂಹ ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿ:
4. ಮಯೂರಾಸನ: ನವಿಲಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲುವ ಆಸನ

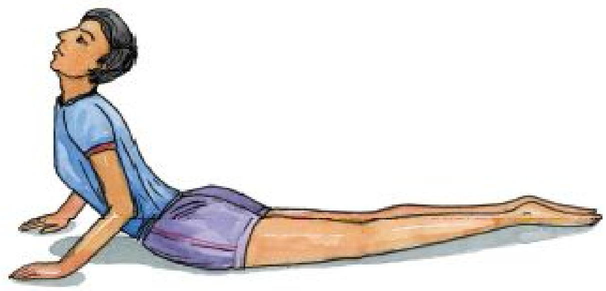
1. ಭುಜಂಗಾಸನ:

ಭುಜಂಗ ಅಂದರೆ 'ಹಾವಿನ ಹೆಡೆ'

ಸ್ಥಿತಿ: ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ.

1. ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿರಬೇಕು ಹಣೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿದ ಮೇಲೆ ಗಲ್ಲವು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು.
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬಿಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.
4. ಬೆನ್ನನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳಾದರು ಇರಬೇಕು.



ಉಪಯೋಗ: ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಗೂರಲು ಮುಂತಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಸದ ವ್ಯಾದಿಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

2. ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾವಾಸನ:

ಸ್ಥಿತಿ: ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಚಿರಬೇಕು ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು.

1. ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಭುಜದ ಸಮಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
2. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಬೇಕು ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
4. ವಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಎರಡು.



ಕಾಲುಗಳು ನೆಲದಿಂದ 45 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು: ದೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಸಿಂಹಾಸನ: ಸಿಂಹ ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿ:

ಸ್ಥಿತಿ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಮಡಿಚಿ ಪಾದವು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಮಡಿಚಿ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಡಬೇಕು.
4. ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದು ಬಾಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು. ತೆರೆದು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಚಾಚಿ ಕೂರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ –9.11– ಸಿಂಹಾಸನ

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು: ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು

ಮಂಡಿ ಅಥವಾ ಮುಂಗಾಲು ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

4. ಮಯೂರಾಸನ: ನವಿಲಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲುವ ಆಸನ:

ಸ್ಥಿತಿ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಸಿ ಕೆಳಗೆ ಊರಿಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
3. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ.
4. ಮೊಣಕೈ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ



ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ- 10 ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಆಗೇ ಕೆ ಮೋರ್ ಚಾಲ್...
2. ಚೌಮುಖಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್.

ಕಳೆದ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. ಲೆಝಿಮಿನ ಮೊದಲಿನ ಐದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಿರಿ. ಈಗ ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಆಗೇ ಕೀ ಮೋರ್ಚಾಲ್ ಮತ್ತು ಚೌಮುಖೀ ಮೋರ್ಚಾಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

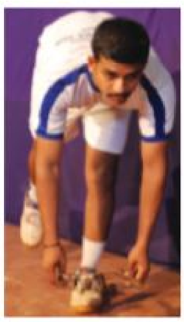
ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಹರಕತ್ ಭಾರತ್ ಮಾತಾ ಆದ ನಂತರ ಮಾಡುವ ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: ಹರಕತ್ ಭಾರತ್ ಮಾತಾ ನಾಲ್ಕನೇ (ಬದಲ್) ಎಣಿಕೆಯಾದ ನಂತರ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಡಿಸಿ ತರಬೇಕು (ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬಾರದು) ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಲೆಝಿಮಿನ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಧಡದ ಭಾಗವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 1 (ಏಕ್): ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರುತ್ತಾ ತುದಿಗಾಲ ಮೆಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಲಘುವಾಗಿ ತೂಗಬೇಕು (ಈ ಚಲನೆಯು ಪೃಷ್ಠದ ಕೀಲಿನಿಂದ ಆಗಬೇಕು) ಮತ್ತು ಲೆಝಿಮನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭುಜದ ರೇಷೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೇಝೀಮಿನ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತ ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅರ್ಧ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.


ಚಿತ್ರ –10.2a


ಚಿತ್ರ –10.2b

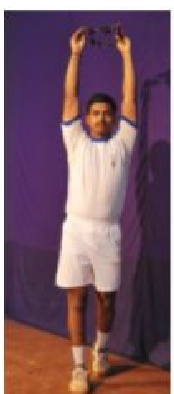
ಹರ್ಕತ್ ಭಾರತ ಮಾತ, ಉಠನೆ ಬೈಠ್‌ನೆ ಕೀ ಹರ್ ಕತ್ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಲೆಝೀಮನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಆಗೇ ಕೆ ಮೊರ್ಚಲ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ- 2 (ದೋ): ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ- 3 (ತೀನ್): ಮೇಲೆ ಎಣಿಕೆ ಏಕ್ ಮತ್ತು ದೋಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಡಗಾಲಮೇಲೆ ಕುಂಟಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸರಳಮಾಡಿ ಮೇಲೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

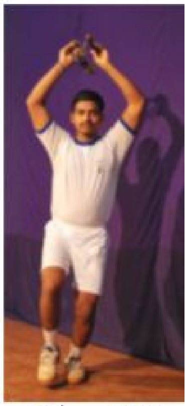


ಎಣಿಕೆ- 4 (ಚಾರ್): ಮೂರನೇ ಎಣಿಕೆಗೆ ಕುಂಟುತ್ತಲೇ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಲೆಝಿಮನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ (ಕೈಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು) ತಂದು ಅದರ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.



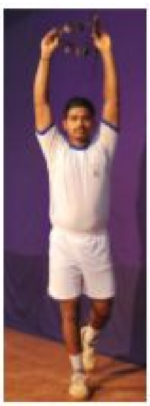
ಚಿತ್ರ – 10.4

ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನಿಟ್ಟು (ಎಡಗಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಿರಬೆಕು) ಲೆಝಿಮಿನ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಿರಬೇಕು.



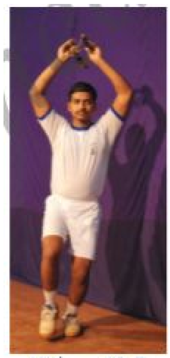
ಚಿತ್ರ – 10.5

ಎಣಿಕೆ- 5 (ಪಾಂಚ್): ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಊರುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮೇಲೆ ಚಾಚುತ್ತ ಲೆಝಿಮಿನ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಲಘುವಾಗಿ ತೂಗಬೇಕು. ಈ ಎಡಗಾಲಿನ ಚಲನೆಯು ಪೃಷ್ಠದ ಕೀಲಿನಿಂದ ಆಗಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ – 10.6

ಪುನಃ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನಿಟ್ಟು ಲೆಝಿಮಿನ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಬೇಕು.


ಚಿತ್ರ – 10.7

ಎಣಿಕೆ- 6 (ಧೇ): ಎಣಿಕೆ ಐದರಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ- 7 (ಸಾಥ್): ಮೇಲೆ ಎಣಿಕೆ ಪಾಂಚ್ ಮತ್ತು ಧೇ ಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಮುಂದೆ ಬಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.


ಚಿತ್ರ – 10.8

ಎಣಿಕೆ- 8 (ಆಠ್): ಏಳನೇ ಎಣಿಕೆಗೆ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ತಂದು ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೆಝಿಮನ್ನು ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಲ್ಲಿಯಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಗೆರೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ – 10.9

ಚೌಮುಖಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಕೂಡ ಹರಕತ್ ಭಾರತ್ ಮಾತಾ ಆದ ನಂತರ ಮಾಡುವ, ಆದರೆ 16 (8 + 8) ಎಣಿಕೆಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

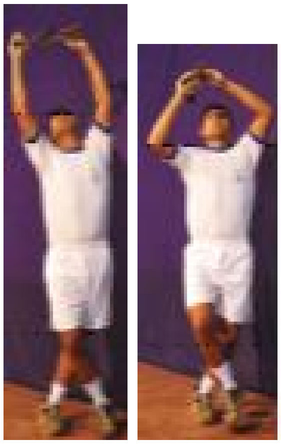
ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್‌ನಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 1 ರಿಂದ 4: ಆಗೆ ಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್‌ನಂತೆಯೇ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಎಣಿಕೆ 4 (ಚಾರ್) ಮಾಡುವಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮುಂದೆ ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

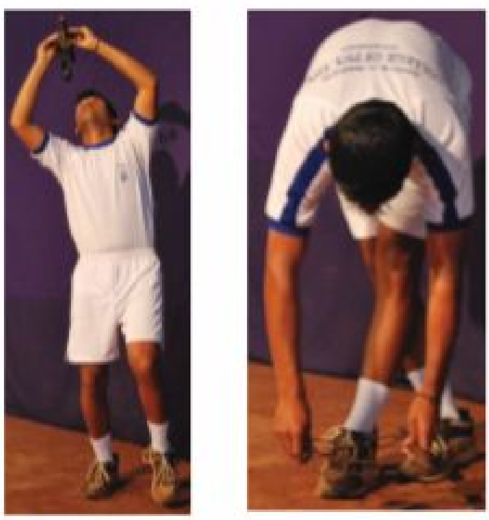
ಎಣಿಕೆ 5 ಮತ್ತು 6: ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್‌ನಂತೆಯೇ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗಡೆಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 7 (ಸಾಥ್): ಮೇಲೆ ಎಣಿಕೆ ಪಾಂಚ್ ಮತ್ತು ಛೇ ಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾ, ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲ ಮುಂದೆ ತಂದು ಬಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

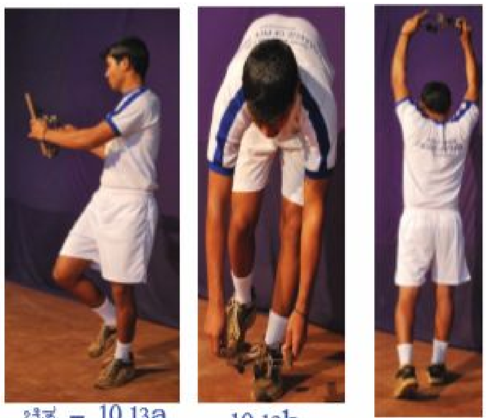


ಎಣಿಕೆ- 8 (ಆರ್): ಏಳನೇ ಎಣಿಕೆಗೆ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮುಂದೆ ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಂದು ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೆಝಿಮನ್ನು ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಲ್ಲಿಯಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಗೆರೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ – 10.12a　ಚಿತ್ರ – 10.12b

ಎಣಿಕೆ 1 ಮತ್ತು 2 (9 ಮತ್ತು 10): ಆಗೆ ಕಿ ಮೋರ್ ಚಾಲ್‌ನಂತೆಯೇ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮುಂದೆ ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆಯಿಟ್ಟು ಬಲಗಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು (ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ).



ಚಿತ್ರ – 10.13a 10.13b 10.13c

ಎಣಿಕೆ- 3 (11): ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಣಿಕೆ 1 ಮತ್ತು 2 (9 ಮತ್ತು 10) ರಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗುವುದು (Right about turn) ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಏಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ- 4 (12): ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ (ಮೂಲ ದಿಕ್ಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ) ಇಟ್ಟು ಲೆಝಿಮಿನ ಎರಡು ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ (ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು) ಬಿಡಿಸುವುದು.

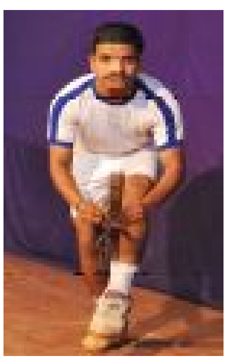
ಎಣಿಕೆ 5 ಮತ್ತು 6 (13 ಮತ್ತು 14): ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ಚಾಲ್‌ನ 5 ಮತ್ತು 6 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು. (ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈಗ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ).

ಎಣಿಕೆ- 7 (15): ಆಗೇ ಕಿ ಮೋರ್ಚಾಲ್‌ನಂತೆ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವುದರೊಂದಿಗೆ ಲೆಝಿಮನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿಸಿ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ (ಮೂಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ತಿರುಗುವುದು (Light about turn) ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಬಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.



ಚಿತ್ರ – 10.14a

ಎಣಿಕೆ- 8 (16): ಎಡಗಾಲು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಲೆಝಿಮಿನ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಧಡದ ಭಾಗವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಯೋಜನೆ (ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಾಳಬದ. ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ನೃತ್ಯ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 11 ಏರೋಬಿಕ್ಸ್

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಸ್ವಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು,
2. ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು,
3. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು, ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು,
4. ‘ಎಲ’ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು,
5. ‘ವಿ’ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹಾಕುವುದು,
6. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು, ಮುಟ್ಟುವುದು,
7. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು,
8. ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್ ಪಿವಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ,
9. ಮಾಂಬೊ,
10. ಮಾಂಬೊ-ಪಿವೊಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ,
11. ಛ- ಛ- ಛ,
12. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು,
13. ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು.

ಕಳೆದ ಎರಡು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೇವಲ ಲೆಝಿಮಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಝೀಮಿನೊಂದಿಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ ಕುಣಿತವನ್ನೂ ಕಲಿಯೋಣ. ಏರೋಬಿಕ್ಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃನ್ನಾಳ ದಕ್ಷತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿಟ್ಟು ಸಂಗೀತದ ತಾಳಕ್ಕೆ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

1) ಸ್ವಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು (ಲೋ ಇಂಪಾಕ್ಟ್ ಆನ್ ಸ್ಪಾಟ್ ಮಾರ್ಚ್)

ಸ್ವಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2) ಹಿಂದೆ- ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು (ಮಾರ್ಚ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ ವರ್ಡ್)

ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದು.

3) ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು (ಸ್ಟೆಪ್ ಸೈಡ್‌ವೇಸ್)

ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದು.

4) ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು: (ಡಬಲ್ ಸ್ಟೆಪ್ ಟಚ್):

ಇದು ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಎಣಿಕೆ ಎರಡಂತೆ.

ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಹಾಗೂ ಬಲ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

5) 'ಎಲ್' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು. (ಎಲ್ ಶೇಪ್ಸ್).

ಇದು ಹದಿನಾರು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು 900 ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು. ಆಗ ಶರೀರವು ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ 4- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡುಚುವುದು. ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. (ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಂತೆ ನಾಲ್ಕುಸಲ ಮಾಡಿ 16 ನೇ ಎಣಿಕೆಗೆ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.)

6) 'V' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು (ವಿ ಶೇಪ್ಸ್):

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೋನಸ್ತವಾಗಿ ಎಡ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೋನಸ್ತವಾಗಿ ಬಲ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಜಿಗಿತದೊಂದಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುವುದು.

7) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು. (ಸ್ಟೆಪ್ ಟಚ್ ಪಾರ್ವರ್ಡ್):

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುವುದು.

8) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು. (Step touch backward):

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುವುದು.

9) ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್:

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಬದಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ದಾಟಿ ಎಡಬದಿಗೆ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಪುನಃ ಎಡಬದಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಎಣಿಕೆ 4- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಬದಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ

ಎಡಗಾಲಿನ ಬದಲು ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

10) ಗ್ರೇಪ್ ವೈನ್ ಪಿವಟ್ ನೊಂದಿಗೆ:

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಬದಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಎಣಿಕೆ 2- ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ 1800 ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಪುನಃ ಎಡಬದಿಗೆ 1800 ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಎಣಿಕೆ 5 ರಿಂದ 8 ಎಡಗಾಲಿನ ಬದಲು ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

11) ಮಾಂಬೊ.

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲು ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಬಲಗಾಲು ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು.

ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು: ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. 8 ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದೇ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಾಗ ಕಾಲುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

12) ಮಾಂಬೊ ಪಿವಟ್ ನೊಂದಿಗೆ

ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ 1800 ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ 1800 ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡುವುದು. ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ: ಎಣಿಕೆ 1 ರಿಂದ 4 ಮೇಲಿನಂತೆ ಆದರೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು:

ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಆರಾಮದಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

13) ಛ- ಛ- ಛ

ಇದು ಐದು ಎಣಿಕೆಯ ಲಯಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಮೂರನೇ, ನಾಲ್ಕನೇ ಮತ್ತು ಐದನೇ ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (1- 2- 3.4.5) ಅಥವಾ (1 – 2 – ಛ. ಛ. ಛ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ)

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3. 4. 5 (ಛ. ಛ. ಛ): ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದರಂತೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಇಡುವುದು. (ಅಂದರೆ ಎಡ- ಬಲ- ಎಡ). ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಐದು ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವುದು.

14) ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 1- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2- ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದಾಟಿ ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಬದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ಎಡ ಮೊಣಕಾಲು ಎತ್ತಬೇಕು.

15) ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು

ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆ: ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಕರ್ಲ್‌ಗಳು, ಪಂಪಿಂಗ್ ಕ್ರಿಯೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು, ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತುವುದು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು...

ಅಧ್ಯಾಯ- 12 ಪದಕವಾಯತು

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಖುಲೆ ಲೈನ್.
2. ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್.
3. ದಹಿನೆ ಘೂಮ್.
4. ಬಾಯೇಘೂಮ್.
5. ಅಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಮ ಲೇನಾ.
6. ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ.

1) ಖುಲೆ. ಲೈನ್ ಚಲ್... ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಥಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ನಿಂತಾಗ, ಅತಿಥಿಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬರುವುದಕ್ಕ ಮುಂಚೆ ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡುವರು.

ಆಜ್ಞೆ- ಕ್ಲಾಸ್... ಖುಲೆ ಲೈನ್... ಚಲ್ ...

ಈ ಆಜ್ಞೆಬಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೂವರೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಅರ್ಧಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಇದರಂತೆ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧಾರಣ್ ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ತಂದು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

2) ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್... ಖುಲೆ ಲೈನ್ ಚಲ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕ್ಲಾಸ್ ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೂವರೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ(ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ) ಹಾಗು ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೂವರೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆಬಂದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

3) ದಹಿನೆ ಘೂಮ್... ಮೂರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವಾಗ ಬಲಗಡೆ. ಇಡೀ ಸಾಲು ತಿರುಗಬೇಕಾದಾಗ ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡುವರು.

ಆಜ್ಞೆ... ಕ್ಲಾಸ್... ದಹಿನೇ... ಗುಮ್... ಈ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಬಲಗಡೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕದಂ ತಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಮಧ್ಯದ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಧಾರಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವರು. ಎಡಗಡೆ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತ ಸಾಲುಗಳು ಸಮಾಂತರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕು.

4) ಬಾಯೀ ಘೂಮ್: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಮೂರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವಾಗ ಅವರು ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾದಾಗ ಕ್ಲಾಸ್... ಬಾಯೀ... ಘೂಮ್... ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಲಿನ ಎಡಬದಿಗೆ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕದಂ ತಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವನು. ಮಧ್ಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಧಾರಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ತಿರುಗುವನು. ಕೊನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಸಾಲುಗಳು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.

5) ಅಫೀಸರ್ ಕೋ ಪತ್ರದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಮ್ ಲೇನಾ... ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪಥ ಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ- ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಲಿಖಿತ ಸಂದೇಶ ಕೊಡಲು ಅಥವಾ ಅತಿಥಿಗಳಿಂದ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುವಾಗ- ಸಂದೇಶಕಾ ಸೆಲ್ಯೂಟ್... ಕ್ಲಾಸ್... ಸೆಲ್ಯೂಟ್... ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಏಕ್ ಎಣಿಕೆಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ದೋ ಎಣಿಕೆಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿ. ಕೂಡಿಸಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು (ಥಾಮ್) ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅತಿಥಿಗಳಿಂದ ಬಹುಮಾನ

ಸ್ವೀಕರಿಸಿ: ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ (ಸೆಲ್ಯೂಟ್) ಸಲ್ಲಿಸಿ. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ

ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಗದ ಮುಂದೆ ವರ್ಗದ ನಾಯಕ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕ (ಶಾಲೆಯ ನಾಯಕ) ನಿಲ್ಲುವನು. ಅತಿಥಿಗಳು ವಂದನೆ ಸ್ವೀಕಾರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕನು ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸಾವ್... ಧಾನ್ ಆಜ್ಞೆನೀಡಿ, ಮಹೆಮಾನ್ ಕೇಲಿಯೇ ಜನರಲ್ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವನು. ಎಲ್ಲರು ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವರು, ನಂತರ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕನ. ತೀನೋ ತೀನ್ ದಹಿನೆ ಚಲೇಗ ದಹಿನೆ ಮೂಡ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವನು. ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕ ಎಡಗಡೆಗೆ ಉಳಿದ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುವರು. ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕ ಮತ್ತು ವರ್ಗದ ನಾಯಕರುಗಳು ಪಥಸಂಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ತಂಡಗಳ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕನು (ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ) ದೈಹಿನೆ ಸೇ ತೇಜ್... ಚಲ್ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವನು. ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುವಾಗ ಸೂಚನೆಯ ಕೆಂಪು ಧ್ವಜದ ಬಳಿ ಮೊದಲನೆ ತಂಡ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕ ಮೊದಲನೆ ತಂಡಕ್ಕೆ ದಹಿನೆ ದೇಕ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವನು. ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕ ತನ್ನ ಕತ್ತನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವನು. ಮೊದಲನೆ ವರ್ಗದ ದಹಿನೆ ದರ್ಶಕನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುವುದು, ಉಳಿದವರು ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ ಕೈ ಬೀಸುತ್ತಾ ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುವರು ಅತಿಥಿಗಳ

ನಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಚನೆಯ ಧ್ವಜವನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕನು ಸಾಮ್ನೆ-ದೇಕ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವನು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಗದ ನಾಯಕರು ದಹಿನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮ್ನೆ ದೇಕ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವರು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಸ್ವೀಕಾರ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕನು ಥಾಮ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವನು. ನಂತರ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕನು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಬಾಯೇ... ಮೂಡ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀ. ವರ್ಗದ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕನು ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವರು. ಅತಿಥಿಗಳ ನಿರ್ಗಮನದ ನಂತರ ಪ್ರಧಾನ ನಾಯಕರ. ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವನು.

ಸೂಚನೆ: ಬ್ಯಾಂಡ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ವರ್ಗದ ನಂತರ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತಂಡವು ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 13 ಸ್ವ- ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ:

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿತವಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣೆ ಎನ್ನುವರು.

ಅರ್ಥ:

"ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ". ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯು ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ:

ಹಿಂಸೆಯ ಭಯದಿಂದ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೈಹಿಕ ಬಲದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಎನ್ನುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಲವು ಅಸ್ತ್ರಸಹಿತ ಅಥವಾ ಅಸ್ತ್ರರಹಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ಯಶಸ್ಸು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯ ತೀವ್ರತೆ, ರಕ್ಷಣಾಗಾರನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

i) **ಅಸ್ತ್ರರಹಿತ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ:** ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಶೈಲಿಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆಗಳ ಶೈಲಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರಾಟೆ, ಜುಡೋ, ಟೆಕ್ವಾಂಡೋ, ಕುಸ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ii) **ಅಸ್ತ್ರಸಹಿತ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ:** ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರಕ್ಷಣಾಗಾರನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾನೂನು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಇಂತಹ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ:

ದೈಹಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ... ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಇದ್ದಲಿ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಹಲ್ಲೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನೈಜ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇತರೆ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

ಇದರಲ್ಲಿ 3 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

1. ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು
2. ಮಾತಿನಿಂದ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ
3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕರಘಂಟೆ ಬಳಕೆ.

ಗಟ್ಟುವುದು: ಪೂರ್ಣ ಅಪಾಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ಒಂದು ಪಯುಕ್ತ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹವುಳ್ಳವರನ್ನು, ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರನ್ನು, ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರಿತು- ಕೊಂಡಾಗ ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಿಸಬಹುದು. ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗಾಗಿ ಳಿಕಾರನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಹಲ್ಲೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಿನಿಂದ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ: ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಗಟ್ಟುವುದು, ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತಿನಿಂದ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಸ್ತ್ರದಂತೆ ಅಥವಾ ಕವಚದಂತೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು

I. ಸ್ವ- ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮುಷ್ಠಿ ಹೊಡೆತ (Punch): ಮುಷ್ಠಿ ಹೊಡೆತವು ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಎದುರಾಳಿಯ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.



ಎ) ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮುಷ್ಠಿ ಹೊಡೆತ (Punch): ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ನಿಂತು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಠಿಗಳು ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ಈಗ ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಮುಖದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಿ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನಂತರ ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುವುದು.



ಬಿ) ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಮುಷ್ಠಿ ಹೊಡೆತ (Middle Punch):

ವಿಧಾನ: ಮೇಲಿನಂತೆ ಮುಷ್ಠಿ ಹೊಡೆತಗಳು ಎದುರಾಳಿಯ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ತಗಲಬೇಕು.



ಸಿ) ಕೆಳಭಾಗದ ಮುಷ್ಠಿ ಹೊಡೆತ (Lower Punch):

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಠಿ ಹೊಡೆತಗಳು ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು.



2. ತೆರೆದ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ:

ಎ) ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಕತ್ತಿ ಹೊಡೆತ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಷ್ಟು ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಎರಡು ಮುಷ್ಠಿಗಳು ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ಬಲಗೈ ಹಸ್ತವನ್ನು ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಬಳಿ ತರುವುದು. ಈಗ ಕತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬೀಸುವುದು. ನಂತರ ಎಡಗೈನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.



ಬಿ) ತೆರೆದ ಹಸ್ತ ತಳ್ಳುವಿಕೆ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ನಿಂತು ಮುಷ್ಠಿಗಳು ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ಈಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಚಾಚುತ್ತ ಹಸ್ತವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುವುದು. ಬೆರಗಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗೈ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ. ತೆರೆದ ಹಸ್ತದಿಂದ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುವುದು.

ಹಸ್ತದ ತಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಕ್ರಮಣಕಾರನ ಎದೆಯ ಭಾಗ, ಗಲ್ಲ, ದವಡೆ, ಹಣೆ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3 ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿವಿತ:

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಭುಜದ ಅಂತರದಷ್ಟು ಅಗಲವಿರುವಂತೆ ನಿಂತು ಮುಷ್ಠಿಗಳು ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಈಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಚಾಚುತ್ತಾ ಹಸ್ತವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆರಗಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದು ತಿವಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



4. ಮೊಣಕೈ ಹೊಡೆತಗಳು:

ವಿಧಾನ- 1: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಷ್ಟು ಅಂತರವಿರುವಂತೆ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮುಷ್ಠಿಗಳು ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಎತ್ತಿಡಿ. ಈಗ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೀಸುವುದು. ನಂತರ ಎಡ ಮೊಣಕೈಯನ್ನ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬೀಸಬೇಕು.



ವಿಧಾನ- 2: ಮೇಲಿನಂತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಗಲ್ಲದ ಕಡೆ ಸಾಗುವಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಇದೇ ಚಲನೆಯನ್ನು ಎಡಗೈನಿಂದಲೂ ಮಾಡುವುದು.

ವಿಧಾನ- 3: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಎದೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ತನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾ ಹಿಂದೆ ದೃಷ್ಟಿಹರಿಸಿ. ನಂತರ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನ ಹಿಂದೆ ತನ್ನಿ. ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.



ಮೊಣಕೈ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೊಡೆತವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಹೊಡೆತದಿಂದ ನಿಶಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮೊಣಕೈ ಹೊಡೆತವನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆ, ದವಡೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಎದೆ ಹಾಗು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

II. ಸ್ವ- ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ

1. **ಸ್ನಾಪ್‌ಕಿಕ್:** ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಇರುವಂತೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ). ನಂತರ

ಮಡಿಚಿರುವ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಪಾದಗಳು ಸಮತಲವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು ಮುಂಚೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಈ ಒದೆತವನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

2. **ಫ್ರಂಟ್ ಕಿಕ್:** ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

   ಈ ಒದೆತವನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಮೊಣಕಾಲು, ಮಂಡಿ, ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

3. **ಸೈಡ್ ಕಿಕ್:** ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಲಗಡೆಗೆ ಇರುವ ದಾಳಿಗಾರರನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಪಾದದ ಪಾರ್ಶ್ವ/ ತಳಭಾಗದಿಂದ ಒದೆಯಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

   ಈ ಒದೆತವನ್ನು ಎದುರಾಲಿಯ ಸೊಂಟ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

4. **ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್:** ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಇರುವ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ, ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿ/ ಅಂಗಾಲು ತಾಗುವಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ತಂದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಚಲನೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

   ಈ ಒದೆತವನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಮಂಡಿ, ತೊಡೆ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

5. **ನೀ- ಕಿಕ್:** ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಬಲ ಮಂಡಿಯಿಂದ ಗುದಿಯುವಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

   ಈ ಒದೆತವನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಮುಖದ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

III. ತಡೆಗಳು (Blocks):

ದಾಳಿಗಾರನ ಹೊಡೆತಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ತಲೆಯಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕೆಳಭಾಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೈಗಳು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ತಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಎದುರಾಳಿಯ ಹೊಡೆತಗಳಿಂದ ತಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ

1. **ಸಂದರ್ಭ:** ದಾಳಿಗಾರ ತನ್ನ ಬಲಗೈನಿಂದ ಕಪೋಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಲು ಬರುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ಷಣೆ: ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲು ಬಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗೈ ಹಸ್ತದ ಬುಡದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಗಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಬೇಕು.

2. **ಸಂದರ್ಭ:** ದಾಳಿಗಾರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯಲು ಬರುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ಷಣೆ: ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು 'x' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಿ, ತಿರುಚಿ ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಬಲಗೈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯ ಮೊಣಕೈ ಕೀಲನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು.



3. **ಸಂದರ್ಭ:** ಎದುರಾಳಿ ತಲೆಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದಿಯಲು ಬರುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ಷಣೆ: ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಗಲ್ಲದ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು.



ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಹಿಡಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

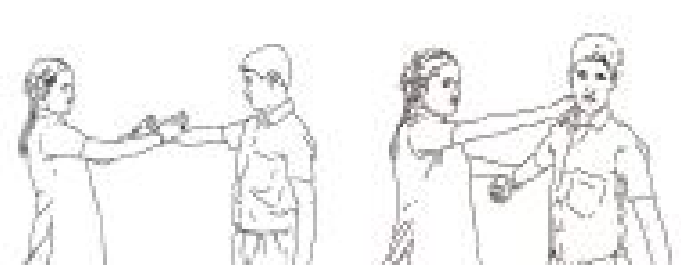
ಸಂದರ್ಭ-1: ಎದುರಾಳಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಚುಕುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ಷಣೆ: ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ದಾಳಿಗಾರನ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ತೂರಿಸಿ. ದಾಳಿಗಾರನ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ತಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ದಾಳಿಗಾರನ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾರಿಸಿ. ಮಂಡಿಯಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗುದಿಯಬೇಕು.



ಸಂದರ್ಭ- 2: ಎದುರಾಳಿ ಎಡ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ.

ರಕ್ಷಣೆ: ಎದುರಾಳಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ತಿರುವಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಮ್ಮ ಬಲಗೈ ಹಸ್ತದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಹಿಂಗೈ ಮೇಲೆ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಲಗೈನಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕತ್ತಿ ಹೊಡೆತವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು.



ಸಂದರ್ಭ- 3: ದಾಳಿಗಾರ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ತಬ್ಬಿ ಹಿಡಿದಾಗ

ರಕ್ಷಣೆ: ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ತುದಿ ಭಾಗದಿಂದ ದಾಳಿಗಾರನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಜೋರಾಗಿ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಕೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು. ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಿ.



ಸಂದರ್ಭ- 4: ಎದುರಾಳಿ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಬಳಸಿ ಹಿಡಿದಾಗ

ರಕ್ಷಣೆ: ಎದುರಾಳಿ ಮುಖ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಿಂದಡಿಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಗುದಿಯಬೇಕು. ಈಗ ಎದುರಾಳಿಯ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಂತರ ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈನಿಂದ ದವಡೆಗೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಗುದ್ದಿರಿ.



ಸಂದರ್ಭ- 5: ದಾಳಿಗಾರ ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಬಂದು ಕೊರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಿಡಿದಾಗ

ರಕ್ಷಣೆ: ಎಡಗೈ ಹಸ್ತದಿಂದ ದಾಳಿಗಾರನ ಸೊಂಟದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಅದೇ ಕೈಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮೇಲೆ ತಂದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಳ್ಳಿ, ದಾಳಿಗಾರ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ.

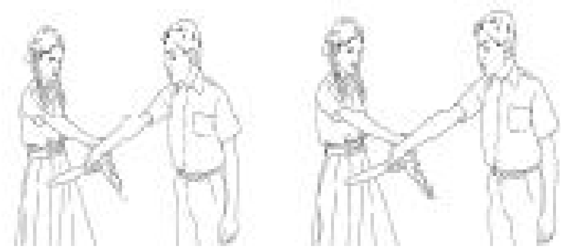


ಲಭ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

ಅಪಾಯದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಒದಗಿ ಬಂದಾಗ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಜಾಣ್ಮೆ ಇರಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಪಾತ್ರೆ ಪರಿಕರಗಳೇ ಅಸ್ತ್ರಗಳು. ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಫೈಲ್‌ಗಳೇ ಅಸ್ತ್ರಗಳು. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಬ್ಯಾಗ್, ಪೆನ್ನು, ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳೇ ಅಸ್ತ್ರಗಳು.

1. ಸ್ವ- ರಕ್ಷಣಾ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದ ಬಳಕೆ.

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಲು ಬಂದರೆ ತಡ ಮಾಡದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕತ್ತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಚಾಕು ಇರುವ ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಚಾಕು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.



2. ಬ್ಯಾಗ್: ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಿಂದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಮೇಲೆ ಜೋರಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಾ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ:

1. ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ ಎಂದರೇನು?
2. ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಿವೆ?
3. ಸ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

II. ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

1. ಅಸ್ತ್ರ ರಹಿತ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ

2. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ

III. ಸರಿ, ತಪ್ಪು ಬರೆಯಿರಿ

4. ಹಿಂಸೆಯ ಭಯದಿಂದ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ ದೈಹಿಕ ಬಲದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಎನ್ನುವರು.
5. ಕರಾಟೆ, ಜುಡೋ, ಅಸ್ತ್ರರಹಿತ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳು.
6. ಮಾತಿನಿಂದ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ: 2016 ರ ರಿಯೋ ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಹಿಳಾ ಕುಸ್ತಿ ಪಟು ಸಾಕ್ಷಿ ಮಲ್ಲಿಕ್ ರವರು ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಪಡೆದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 1992 ರಲ್ಲಿ ಹರಿಯಾಣದ ರೊಹತಕ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮೋಕ್ರಾದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಇವರು ಭಾರತೀಯ ರೈಲ್ವೇಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ 2016 ರಲ್ಲಿ ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ನೀಡಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಗೌರವಿಸಿರುತ್ತದೆ.



ಅಧ್ಯಾಯ- 14 ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಚ್ಚು.
2. ಹುಲಿ- ಕೋವಿ- ಮನುಷ್ಯ.
3. ಧ್ವಜ ಯುದ್ಧ.
4. ಸುದ್ದಿಗಾರ.
5. ತುಂಟ ಕುದುರೆ.
6. ಕರಕಂದುಕ (ಕೈ ಚೆಂಡು).
7. ಗದ್ದೀ ಕಿಸಕೀ ಹೈ?
8. ನಮ್ಮ ಕರಡಿ.
9. ಪೀಠ ಯಾರದು?
10. ರಾಜಧಾನಿ ಪ್ರವಾಸ.
11. ಸವಾಲು.
12. ಪಂಜಾಬಿಕಬಡ್ಡಿ.

1. ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಚ್ಚು:

ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಜೋಡಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಕರವಸ್ತ್ರ (ಗೆಜ್ಜೆ) ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ. ಕಾಲಿನ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೋ ಆ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

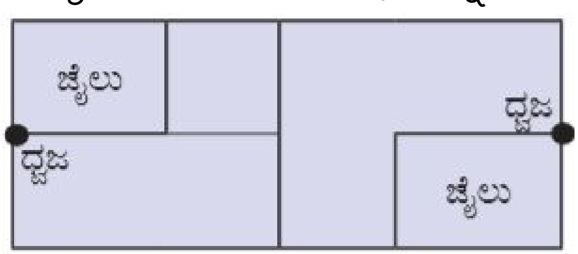
2. ಹುಲಿ- ಕೋವಿ- ಮನುಷ್ಯ:

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಂದಿನಂತೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಿಡಿದರೆ ಹುಲಿ; ಬಲಗೈಯಿಂದ ಪಿಸ್ತೂಲ್ ನಂತೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಕೋವಿ; ಕೇವಲ ಸಾವ್‌ದಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ನಿಂತರೆ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಕೇತವನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ. ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ತಮ್ಮ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ತಂಡಗಳು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಎ' ತಂಡದವರು ಹುಲಿ ಮತ್ತು 'ಬಿ' ತಂಡದವರು ಕೋವಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಕೋವಿ ತೋರಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನೀಡುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಕೇತ ಒಂದು ತಂಡ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ತಂಡವು ಹುಲಿ ಸಂಕೇತ ತೋರಿಸಿದರೆ ಹುಲಿ ಸಂಕೇತ ತೋರಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನೀಡುವುದು. ಅದರಂತೆ, ಒಂದು ತಂಡ 'ಮನುಷ್ಯ' ಸಂಕೇತ ಮತ್ತೊಂದು ತಂಡ ಕೋವಿ ಸಂಕೇತ ತೋರಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಕೇತ ತೋರಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕ ಕೊಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

3. ಧ್ವಜ ಯುದ್ಧ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅಂಕಣ ರಚಿಸುವುದು. ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಅವರವರ ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಪಕ್ಷಗಳ ಧ್ವಜಗಳು ಇರಬೇಕು. ಎದುರು ಪಕ್ಷದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಸಿದುಕೊಂಡವರು ವಿಜಯಿಗಳು. ಆಟವಾಡುವಾಗ ಯಾರೂ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಮನೆಯ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು. ಹೋರಾಟದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಸೆರಮನೆಗೆ ಹೋದವರು ಔಟ್ ಆಗುವರು. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಧ್ವಜವನ್ನು ಯಾರೂ ಕಸಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ ಯಾವ ಪಕ್ಷದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಪಕ್ಷದವರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.



4. ಸುದ್ದಿಗಾರ:

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ ಕೊಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನ ಮೊದಲನೆಯವರನ್ನು ಕರೆದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಂತೆ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಾಲಿನ

ಎರಡನೆಯವರಿಗೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೆಯವರು ಮೂರನೆಯವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಕೊನೆಯವರಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಕೊನೆಯವರೂ ತಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿರುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಿದವರು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವ ಪಕ್ಷದವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ವಿಷಯವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗುವಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

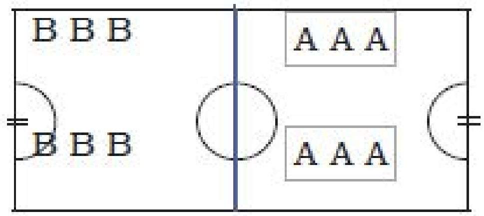
5. ತುಂಟ ಕುದುರೆ:

ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ (ಕ ಮತ್ತು ಗ ತಂಡ) 'ಕ' ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಹಿಂದೆ 'ಗ' ತಂಡದ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ನಿಲ್ಲುವನು. ಸೀಟಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಹಿಂದಿರುವ 'ಗ' ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಮುಂದಿರುವ 'ಕ' ಪಕ್ಷದವನ (ಕುದುರೆಯ) ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುದುರೆ ಆ ಬೇಟೆ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಾ ಸವಾರನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸವಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕುದುರೆ ಮತ್ತು ಸವಾರರು ಅದಲು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡದ ಹೆಚ್ಚು ಸವಾರರು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದೆ ಇರುವವರೊ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

6. ಕರಕಂದುಕ (ಕೈ ಚೆಂಡು):

ನಿಶ್ಚಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಹರಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಂಕಣದ ಎರಡು ಕೊನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8 ಅಡಿ ಅಗಲವಿರುವ ಎರಡು ಗೋಲ್‌ಗಳಿರಬೇಕು (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ). ಗೋಲಿನ ಸುತ್ತಲೂ 10 ಅಡಿ ತ್ರಿಜ್ಯದ ಅರ್ಧ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಚೆಂಡಿನೊಡನೆ ಎದುರು ಪಕ್ಷದ ಗೋಲ್‌ನೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕ ಸಿಗುವುದು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ ಯಾವ ಪಕ್ಷವು (ತಂಡ) ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವುದೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

ನಿಯಮಗಳು: ಚೆಂಡು ಕೈಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ತಂಡದವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೋಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಅಂಕಣದಿಂದ ಆಚೆ ಎಸೆದರೂ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಎದುರು ತಂಡದವನಿಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಎಸೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ಆಟವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.



7. ಗದ್ದೀ ಕಿಸಕೀ ಹೈ?

ಆಟಗಾರರು ವೇತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ವೃತ್ತ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಳೆದಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಆ ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತವೇ ಗದ್ದಿ. ಅವನು ಗದ್ದೀ ಕಿಸಕೀ ಹೈ ಎಂದು ಘೋಷಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಸುತ್ತ ಹೊರ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವವರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಮಾರ ಹೈ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಬರುವರು. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಘೋಷಣೆಯಾದ ನಂತರ ಮಧ್ಯ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತವರು ಸ್ಥಳ ತೆರವು ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸಣ್ಣಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಜಾಗದ ಸಲುವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ನೂಕಬಹುದು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ ಯಾರು ಆ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವವರೋ ಅವರು ಗೆಲ್ಲುವರು. ಗೆದ್ದವರು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಪುನಃ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸುವರು ಅಥವಾ ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಯಾವ ತಂಡದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆಯೋ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನೀಡುವುದು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

8. ನಮ್ಮ ಕರಡಿ:

ಆಟಗಾರರು ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೃತ್ತಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವರು ವೃತ್ತಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಒಳಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಪರಸ್ಪರ ಕೈ ತೂರಿಸಿ ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿದು ಎರಡು ಕೋಟೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. (ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪಕ್ಕದ ಆಟಗಾರನ ಮೊಣಕೈ ಬ. ಅವನ ಕೈಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಎದೆಮುಂದೆ ಎರಡು ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು) ಎರಡು ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸೇರಿರುವ (ಒಂದು ತಂಡದಿಂದ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಂತೆ) ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದವರ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಬ್ಬರು ಕರಡಿಗಳು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಕರಡಿಗಳು ತಾವು ಸೇರಿರುವ ಕೋಟೆಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಸೇರಿದ ಕರಡಿಯ ತಂಡ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟವಾಡುವಾಗ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವವರು ಕರಡಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಬೇಧಿಸಲು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವರು.

9. ಪೀಠ ಯಾರದ್ದು?

ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ವೃತ್ತ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಾವು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ನಿಲ್ಲವಷ್ಟು ಅಗಲವಾದ ವೃತ್ತವನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವರು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳುವರು ಅವರು ವೃತ್ತದ ಯಜಮಾನ ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ತಾವು ಹಾಕಿರುವ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಓಡುವರು. ಓಡುವಾಗ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಶೀಟಿ ಮಾಡಿದೊಡನೆ ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಲ್ಲುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು "ನೀನು ನಿಂತ ಸ್ಥಳದ ಯಜಮಾನ ಯಾರು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ವೃತ್ತದ ಯಜಮಾನರ ಹೆಸರು ಹೇಳಬೇಕು. ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಂಕ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

10. ರಾಜಧಾನಿ ಪ್ರವಾಸ:

ಎಷ್ಟು ಆಟಗಾರರೋ ಅಷ್ಟು ಚೀಟಿಗಳಿರಬೇಕು. ಒಟ್ಟು ಚೀಟಿಗಳ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶ ಅಥವಾ ರಾಜ್ಯಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ಇನ್ನುಳಿದ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ರಾಜಧಾನಿಗಳ ಹೆಸರು ಬರೆದಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಚೀಟಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ಒಂದೆಡೆ ಹಾಕಬೇಕು. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸೀಟಿ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಚೀಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಓದಿ ತಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ರಾಜಧಾನಿ ತಿಳಿಯಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಜಧಾನಿ ಜೊತೆ ಮಾಡಿದವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

11. ಸವಾಲು:

ಆಟಗಾರರು ಎರಡು ಅಭಿಮುಖ ತಂಡ ಮಾಡಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಒಂದು ತಂಡದ ಮೊದಲನೆಯವನು ಬಂದು ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರ ಕೈಯನ್ನು ತಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವನು. ಅವನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಸವಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟವನು ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಮುಟ್ಟಿದವನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವನು ಔಟ್ ಆದ. ಅವನು ಸವಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟವನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡು ತಂಡದ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸಿದಂತೆ.

12. ಪಂಜಾಬಿ ಕಬಡ್ಡಿ:

ಆಟಗಾರರು ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ತಂಡ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ 30 ಹೆಜ್ಜೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು.ಒಂದು ತಂಡ 'ಕ' ಮತ್ತೊಂದು ತಂಡ 'ಗ'. 'ಕ' ತಂಡದ ಒಬ್ಬನು 'ಗ' ತಂಡದ ಸಾಲಿನ ಬಳಿ ಚಿಕ್ಕ ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳವನು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ 'ಕ' ತಂಡದವರು ತಮ್ಮ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು. 'ಗ' ತಂಡದವರು ಇಡೀ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬಹುದು.

ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ 'ಕ' ತಂಡದವರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಕಬಡ್ಡಿ-ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ 'ಗ' ತಂಡದವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. 'ಗ' ತಂಡದವರು ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದ 'ಕ' ತಂಡದವರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಓಡಾಡುತ್ತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 'ಕ' ತಂಡದವರಿಂದ ಮುಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ 'ಗ' ತಂಡದವರು ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ 'ಕ' ತಂಡದವರು ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟರೆ, 'ಗ' ತಂಡದವರು ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಥ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಆಗ ಇಡೀ 'ಕ' ತಂಡವು ಔಟಾಗಿ ಸೋಲುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡದೇ 'ಕ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರ ಗೆರೆ ದಾಟಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಂಡ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು.

'ಕ' ತಂಡದವರು ಶ್ವಾಸ ಹಿಡಿದು ಹೋಗಿ 'ಗ' ತಂಡದವರನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನಾಗಿ ಔಟ್ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ತಮ್ಮ ತಂಡದವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ 'ಗ' ತಂಡದ ಯಾರ ಕೈಗೂ ಸಿಗದೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಆಟ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

CREATED BY JUTOH - PLEASE REGISTER TO REMOVE THIS LINE

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಅಧ್ಯಾಯ- 15 ವಂದೇ ಮಾತರಂ



ವಂದೇ ಮಾತರಂ, ವಂದೇ ಮಾತರಂ
ಸುಜಲಾಂ, ಸುಫಲಾಂ, ಮಲಯಜ ಶೀತಲಾಂ,
ಸಸ್ಯಶ್ಯಾಮಲಾಂ, ಮಾತರಂ, ವಂದೇ ಮಾತರಂ.

ಶುಭ್ರ ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ ಪುಲಕಿತಯಾಮಿನೀ
ಫುಲ್ಲಕುಸುಮಿತ ದ್ರುಮದಲ ಶೋಭಿನೀ
ಸುಹಾಸಿನೀ ಸುಮಧುರ ಭಾಷಿಣೀ
ಸುಖದಾಂ, ವರದಾಂ, ಮಾತರಂ, ವಂದೇ ಮಾತರಂ.

ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಕಂಠ ಕಲಕಲನಿನಾದ ಕರಾಲೇ
ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಭುಜೈರ್ಧೃತಖರಕರವಾಲೇ
ಅಬಲಾ ಕೆನೋ ಮಾ ಎತೊ ಬಲೇ
ಬಹುಬಲಧಾರಿಣೀಂ ನಮಾಮಿ ತಾರಿಣೀಂ
ರಿಪುದಲವಾರಿಣೀಂ ಮಾತರಂ, ವಂದೇ ಮಾತರಂ.

ತುಮಿ ವಿದ್ಯಾತುಮಿ ಧರ್ಮ, ತುಮಿ ಹೃದಿ ತುಮಿ ಮರ್ಮ
ತ್ವಂಹೀ ಫ್ರಾಣಾಃ ಶರೀರೆ, ಬಾಹುತೇ ತುಮಿ ಮಾ ಶಕ್ತಿ
ಹೃದಯೇ ತುಮಿ ಮಾ ಭಕ್ತಿ, ತೋಮರ ಪ್ರತಿಮಾ ಗಡಿ
ಮಂದಿರೇ ಮಂದಿರೇ, ವಂದೇ ಮಾತರಂ.

ತ್ವಂ ಹೀ ದುರ್ಗಾ ದಶಪ್ರಹರಣಧಾರಿಣೀ
ಕಮಲಾ ಕಮಲದಲ ವಿಹಾರಿಣೀ
ವಾಣೀ ವಿದ್ಯಾದಾಯಿನೀ ನಮಾಮಿ ತ್ವಾಂ
ನಮಾಮಿ ಕಮಲಾಂ ಅಮಲಾಂ ಅತುಲಾಂ
ಸುಜಲಾಂ, ಸುಫಲಾಂ, ಮಾತರಂ, ವಂದೇ ಮಾತರಂ.

ಶ್ಯಾಮಲಾಂ ಸರಲಾಂ ಸುಶ್ಮಿತಾಂ ಭೂಷಿತಾಂ, ಧರಣೀಂ ಭರಣೀಂ ಮಾತರಂ
ವಂದೇ ಮಾತರಂ, ವಂದೇ ಮಾತರಂ.

ಬಂಕಿಮ್ ಚಂದ್ರ ಚಟರ್ಜಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:

ತಾಯೀ ವಂದಿಸುವೆ. ಜಲ ಭರಿತಳೂ, ಫಲ ಭರಿತಳೂ, ಮಲಯ ಪರ್ವತದ ಸುಗಂಧಿತ ತಂಗಾಳಿ ಬೀಸುವವಳೂ, ಹಸುರುಡುಗೆಯಿಂದ ಶೋಭಿತಳೂ ಆಗಿರುವ ಹೇ ತಾಯೀ ನಿನಗಿದು ವಂದನೆ.

ಶುಭ್ರ ಬೆಳದಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮಿಂದು ಮಿನುಗುವವಳೂ, ಹೂ-ಚಿಗುರು ಅರಳಿದ ತರುಲತೆಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತಳೂ, ನಗುಮೊಗದ ಸವಿಮಾತಿನ ಸುಖದಾತೆಯು, ವರದಾತೆಯು ಆಗಿರುವ ಹೇ ತಾಯೀ ನಿನಗಿದೋ ವಂದನೆ.

ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಕಂಠಗಳಿಂದ ಮಂಜುಳವಾಗಿ ಹಾಡುವವಳೂ, ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಭುಜಗಳಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಲನೆ ಮಾಡುವವಳೂ ಆದ ಅಮ್ಮ ನಿನ್ನನ್ನು ಅಬಲೆ ಎನ್ನುವವರಾರು? ಬಹು ವಿಧ ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿನಿ, ಅಭಯ ದಾಯಿನಿ, ವೈರಿಕುಲ ಧ್ವಂಸಿನಿ ಆಗಿರುವ ಹೇ ತಾಯೀ ನಿನಗಿದೋ ವಂದನೆ.

ನೀನು ವಿದ್ಯೆ, ನೀನು ಧರ್ಮ, ನೀನು ಹೃದಯ, ನೀನು ಆತ್ಮ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಾಡುವ ಪ್ರಾಣವೂ ನೀನೇ, ನಮ್ಮ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫುಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಭಕ್ತಿಯೂ, ನಾಡಿನ ಗುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಆರಾಧ್ಯದ ಮೂರ್ತಿಯೂ ನೀನು. ಹತ್ತು ಕೈಗಳಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ದುರ್ಗೆ, ಕಮಲ ದಳದ ಮೇಲೆ ವಿಹರಿಸುವ ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ವಿದ್ಯಾಧಿದೇವತೆ ಸರಸ್ವತಿ ನಿನಗೆ ಪೊಡಮಡುವೆ ನಾನು.

ಪರಿಶುದ್ಧಳೂ, ಮಂಗಳಕರಳೂ, ಎಣೆಯಿಲ್ಲದವಳೂ, ಜಲ-ಫಲ ಭರಿತಳೂ ಆಗಿರುವ ಹೇ ತಾಯೀ ನಿನಗಿದೋ ವಂದನೆ.

ಕೃಷ್ಣವರ್ಣೆ, ಸರಳೆ, ಮಂದಹಾಸ ಆಭರಣ ಧರಿಸಿದವಳು, ಭೂಮಿತಾಯಿ, ಸಕಲ ಸಮೃದ್ಧಿಗೂ ಕಾರಣಳೂ ಆಗಿರುವ ಹೇ ತಾಯೀ ನಿನಗಿದೋ ವಂದನೆ.

ತಾತ್ವಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಾಯ- 1 ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು.
2. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ
3. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ
4. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು



ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತೀ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರೆ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು. ಇಂತಹ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ. ಪೂ. 776 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕ್ರಿ. ಶ. 394 ರವರೆಗೆ ನಡೆದವು. ನಂತರ ರೋಮನ್ ದೊರೆ "ಥಿಯೋಡೋಸಿಯಸ್" ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದನು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ ದೇಶದ ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರೆ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್ (Baron Pierre De Courbertin) ರವರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ, ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವು. 1894 ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಸಾರಾಬಾನಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹವ್ಯಾಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಇವರ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಒಪ್ಪಿ ಒಂಭತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಅದೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿ. ಅದರ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಡಿಮಿಟ್ರಿಯಸ್ ವಿಕೆಲಾಸ್ ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು. ಈ ಸಮಿತಿಯು 1896 ಏಪ್ರಿಲ್ 5

ರಿಂದ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಅಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ನಡೆಸುವುದೆಂದು ಸಮಿತಿಯು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿತು.

1894 ರಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಕಛೇರಿ ಸ್ವಿಡ್ಜರ್ ಲಾಂಡ್‌ನ ಲುಸಾನ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ವರ್ಣ, ಧರ್ಮದ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರ. ಡೈಡನ್ ರಚಿಸಿದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯವಾದ “ಸೈಟಿಯಸ್, ಫೋರ್ಟಿಯಸ್, ಆಲ್ಟಿಯಸ್” (Citius, Fortius, Altius) ಎಂದರೆ ಇನ್ನೂ ವೇಗ, ಇನ್ನೂ ದೂರ/ ಶಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರ, (faster, stronger, higher) ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜ:

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾ ಧ್ವಜವನ್ನು 1913 ರಲ್ಲಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್‌ರವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ರಚಿಸಿ, 1914 ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 1920 ರಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಜಿಯಂನ ಆಂಟ್ವರ್ಪ್ (Antwarp) ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಧ್ವಜವು ಶುಭ್ರ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಐದು ವರ್ತುಲಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಐದು ವಿಧದ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನೀಲಿ, ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.



ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ:

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ಏಕತೆಯ ಸಾಧಿಸಲು 1936 ಜರ್ಮನಿಯ ಬರ್ಲಿನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಒಲಿಂಪಿಯಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ

ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಂಜನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಯಾದಿಂದ ಸರದಿಯ ಮೂಲಕ ಓಡುತ್ತಲೆ (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಿಮಾನ, ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ) ತಂದು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಬೃಹತ್ ಅಗ್ನಿಕುಂಡಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ನಡೆಯುವಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಆ ಜ್ಯೋತಿ ಆರದಂತೆ ಉರಿಯಲು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರೀಕ್‌ನ ಕವಿಯಾದ "ಕಾಸ್ಟಿಸ್ ಪಲಿಮಾಸ್" ಬರೆದ ಗೀತೆಗೆ "ಸ್ಟೈರಸ್ ಸಮರಾಸ್" ರವರು ಸಂಗೀತ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ನುಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಗೀತೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಬಹಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಅಧಿಕೃತ ಗೀತೆಯಾಯಿತು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ:

d. ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕೀಡಾಕೂಟ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

e. ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಕಲಚೇತನರ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಜರಗುತ್ತದೆ.

ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು:

ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಏಷ್ಯಾಖಂಡದ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದವು, ಹೀಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಏಷ್ಯಾಖಂಡದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಧಾನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದವು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ 1948 ಆಗಸ್ಟ್ 14 ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕಮಿಟಿಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ಶ್ರೀ ಗುರುದತ್ ಸೋಂದಿಯವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯಾಖಂಡದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಏಷ್ಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಈ ಸಲಹೆಗೆ ಏಷಿಯನ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಫೆಡೆರೇಷನ್ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿತು. ನಂತರ 1949 ರಲ್ಲಿ ಏಷಿಯನ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಫೆಡೆರೇಷನ್ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ ಫೆಡೆರೇಷನ್ ಆಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಿತಿಯು ಸಭೆ ಸೇರಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟವನ್ನು 1951 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ರಾಜಧಾನಿಯಾದ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರಂತೆ ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಪ್ರಾಚೀನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು?
2. ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಜನಕ ಯಾರು?
3. ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು?
4. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಕಛೇರಿ ಎಲ್ಲಿದೆ?
5. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ ಯಾವುದು?
6. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿಯ ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳ ವರ್ತುಳಗಳ ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾವುವು?
7. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು?
8. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ್ನು ಯಾವ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು?
9. ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವುದು?

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ?
2. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ?
3. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಹೇಗಾಯಿತು?
4. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ?
5. ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರೆ ಡಿ ಕೋಬರ್ಟಿನ್ ಇವರ ಜೀವನ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಧುನಿಕ ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಗರಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಅಂತರ್ ಜಾಲದ ನೆರವಿನಿಂದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಆಟಗಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.

ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ- 2 ವಾಲಿಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾದ ಶಾಂಸುಂದರ್ ರಾವ್, ರಮಣಾರಾವ್, ಜಿಮ್ಮಿ ಜಾರ್ಜ, ಶ್ರೀಧರನ್, ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ, ಯಮಿಲ್ಕಾ ರೂಯಿರುಝ ಇವರುಗಳ ಕಿರು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ

1. **ಎಂ. ಶಾಂಸುಂದರ್ರಾವ್:**

ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದವರಾದ ಇವರು ಹಲವು ಬಾರಿ ಭಾರತ ತಂಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದರು. ಇವರ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿತ್ತು ಮತ್ತು 1995 ರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.

2. **ಎ. ರಮಣಾ ರಾವ್:**

ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದವರಾದ ಇವರು ಹಲವು ಭಾರತ ವಾಲಿಬಾಲ್ ತಂಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದರು ಇವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.

3. **ಜಿಮ್ಮಿ ಜಾರ್ಜ:**

ಕೇರಳದವರಾದ ಇವರು ಭಾರತದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು. ಇಟಲಿ ದೇಶದ ಖಾಸಗಿ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಇವರು ಕಾರು ದುರ್ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೃತ ಪಟ್ಟರು.



4. **ಜೆ. ಇ. ಶ್ರೀಧರನ್:**

ತಮಿಳುನಾಡಿನವರಾದ ಇವರು ಭಾರತದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೆಟ್ಟರ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಸಧ್ಯ ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದ ತಂಡಗಳನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ

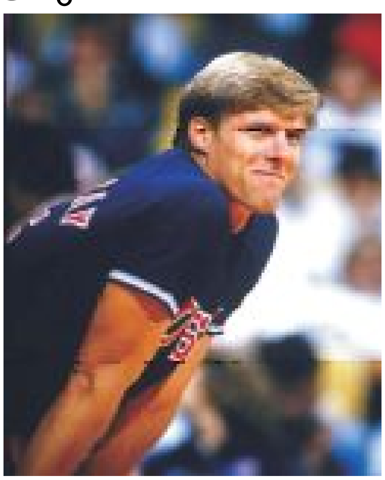
ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ (CHARLES KIRALY)

ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ 3 ನೇ ನವೆಂಬರ್ 1960 ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಿಚಿಗನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದು, ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದು, "KARCH" ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

20 ನೇ ಶತಮಾನದ ವಿಶ್ವಶ್ರೇಷ್ಟ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾದ ಕರ್ಚ್‌ಕಿಲರಿ ಅಮೆರಿಕಾ ಪುರುಷ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಆಡಿದ್ದು ಕೆಳಕಂಡ ಪದಕ/ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಲಾಸ್ ಏಂಜಲಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಜಪಾನಿನ ಟೋಕಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಟೈಟಲ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಟೈಟಲ್ ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ. ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರ ಕೌಶಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಿರುದುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ವಿಶ್ವದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಯಮಿಲ್ಕಾ ರೂಯಿಝು (YAMILKA RUIZ)

20 ನೇ ಶತಮಾನದ ವಿಶ್ವಶ್ರೇಷ್ಟ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ್ತಿ. 8 ನೇ ಮೇ 1979 ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯೂಬಾದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಇವರು ತಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಕೀರ್ತಿ

ಇವರದು.

1992 ರಿಂದ 2000 ದ ವರೆಗೆ ಈಕೆಯ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆಗಳು,

- ಬಾರ್ಸಿಲೋನಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ
- ಬ್ರೆಸಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಟೈಟಲ್
- ಟೋಕಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಟೈಟಲ್
- ಅಟ್ಲಾಂಟದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ
- ಸಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಕೀರ್ತಿ ಶಿಖರವನ್ನೇರಿ ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದ್ದಾರೆ.



ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸಹ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

1. **ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.**
    1. ಎಮ್. ಶಾಂಸುಂದರ್ರಾವ್ ಇವರು _______ ರಾಜ್ಯದವರು.
    2. ಎ. ರಮಣಾರಾವ್ ಇವರಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗೆ _______ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.
    3. ಎಮ್ ಶ್ಯಾಂ ಸುಂದರ್ರಾವ್ ರವರಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಸಾಧನೆಗೆ _______ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.
    4. ಕೇರಳದವರಾದ _______ ಇವರು ಇಟಲಿ ದೇಶದ ಖಾಸಗಿ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಡಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ವಿಶ್ವದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಟಗಾರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯೂಬಾ ದೇಶದ ಆಟಗಾರ್ತಿಯ ಹೆಸರು ________.

2. **ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.**

1. ಎಂ ಶಾಂಸುಂದರ್ರಾವ್‌ರವರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಯಾವುವು?
2. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ ಅವರು ಪಡೆದಿರುವ ಪದಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
3. ಯಮಿಲ್ಕ ರೂಯಿಝುರವರಿಗೆ ಸಂದಿರುವ ಪದಕಗಳಾವುವು?

ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ.
2. ಅಂತರ್ ಜಾಲ ನೆರವಿನಿಂದ ಭಾರತದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಭಾವಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ- 3 ಹಾಕಿ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.
2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.

ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಾಕಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ, ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ, ಅಳತೆಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು, ರಾಜ್ಯದ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಾಕಿ ಆಟದ ರಾಜ್ಯದ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡೋಣ.

ಭಾರತದ ಖ್ಯಾತ ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರರು:

ಭಾರತೀಯ ಹಾಕಿ ಕ್ಷೇತ್ರವು ನುರಿತ ಗುರುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕರನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರು ಅವರ ಆಕರ್ಷಕ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಆಟಗಾರರ ಕಿರುಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ.

1. ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್:

ಮೇಜರ್ ಜ. ಧ್ಯಾನ್ ಚಂದ್ ಸಿಂಗ್ ಒಬ್ಬರು ಭಾರತದ ಮಹಾನ್ ಹಾಕಿಪಟು. ಇವರು ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಹಾಕಿಪಟು ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದರು. ಮೂರು ಭಾರಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಇವರು ಭಾರತವನ್ನು ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದರು. ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದ ಭಾರತ ಹಾಕಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಇವರ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಇವರಿಗೆ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಜಾ ಪುರಸ್ಕಾರವಾದ ''ಪದ್ಮಭೂಷಣ" ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿತು. ಇವರ ಮೊದಲ ತರಬೇತುದಾರರಾದಂತಹ ಪಂಕಜ್ ಗುಪ್ತರವರು ಇವರಿಗೆ ಚಂದ್ (ಚಂದ್ರ) ಎಂಬ ಬಿರುದು ಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲದೆ ಇವರು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಚಂದ್ರನ ಹಾಗೆ ಮಿನುಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದಿದ್ದರು.



ಅಡಾಲ್ಫ್ ಹಿಟ್ಲರ್ ಅವರು ಸಹ ಚಂದ್ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರು. ಇವರ ಜರ್ಮನ್ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಇವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ್ ಚಂದ್ ಅವರು ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದರ ನಂತರ ಇವರು ಪಾಟಿಯಾಲಾದಲ್ಲಿ ಎನ್. ಐ. ಎಸ್. ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಪದವಿ ಪಡೆದರು.

ಇವರ ಜನ್ಮ ದಿನವಾದ ಆಗಸ್ಟ್ 29 ದೇಶದಲ್ಲಿ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನ'ವೆಂದು ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

2. ಅಜಿತ್ ಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್:

ಇವರು ದೇಶದ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ಉತ್ತಮ ಮಧ್ಯರಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು. ಮೆಕ್ಸಿಕೊ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಇವರು ಮೊಂಟ್ರಿಯಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ ಮತ್ತು ತೆಹರಾನ್ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು ಗೆದ್ದ ಇವರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟದಿಂದಾಗಿಯೆ ಏಷ್ಯನ್ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದರು.



3. ಲೆಸ್ಲಿ ಕ್ಲೊಡಿಯಸ್:



ತಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾ ಬದುಕನ್ನು ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಇವರು ಭಾರತದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಧ್ಯರಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೆನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಸತತ ಮೂರು ಬಾರಿ ಭಾರತವನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಧಿಸಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪದಕಗಳನ್ನು (3 ಚಿನ್ನ 1 ಬೆಳ್ಳಿ) ಪಡೆದುದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರ ಹೆಸರು ಗಿನ್ನಿಸ್ ದಾಖಲೆಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಕ್ಲೌಡಿಯಸ್ ಅವರಿಗೆ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರಕಿದೆ.

4. ಡಾ. ಎಂ. ಪಿ. ಗಣೇಶ್:



ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಭಾರತವನ್ನು ಮೂರು ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಡಾ. ಎಂ. ಪಿ. ಗಣೇಶ್ ಇವರು, 1971 ರಲ್ಲಿ ಬಾರ್ಸಿಲೋನದಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ. ಆಮ್‌ಸ್ಟರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು, ಮ್ಯೂನಿಚ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು, ವಿಶ್ವ ಇಲೆವೆನ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಏಷ್ಯಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಡಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರಕಿದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಭಾರತೀಯ ತಂಡದ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ, ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ ಏಷ್ಯಾಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಿಗೆ ಇವರು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಭಾರತ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

5. ಧನ್‌ರಾಜ್ ಪಿಳ್ಳೈ:



ಇವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಹಾಕಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 4 ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್, 4 ವಿಶ್ವಕಪ್, 4 ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ ಮತ್ತು 4 ಏಷನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್‌ನ ಏಷನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸಿ ಗೆಲುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರು. ಇವರು 1994 ರ ಸಿಡ್ನಿ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟದಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ವತಂಡಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಏಕೈಕ ಭಾರತೀಯರು. ಇವರು ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಪುರಸ್ಕೃರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

6. ಮಮತ ಖರಾಬ್:



ಮಮತ ಇವರು ಹರಿಯಾಣದವರಾಗಿದ್ದು. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳಾ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಆಟಗಾರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಭಾರತ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಜೂನಿಯರ್ ಏಷ್ಯಾಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರ್ತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗೆದ್ದರು. ಇವರು ಬುಸಾನ್ ಏಷನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರೆ, ದೋಹ ಏಷನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು. ಏಷ್ಯಾಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಹಾಕಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದರು.

7. ಸೂರಜ್ ಲತಾ ದೇವಿ:



ಸೂರಜ್ ಲತಾ ಇವರು ಮಣಿಪುರದವರಾಗಿದ್ದು ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಹಾಕಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇವರು ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಗೆದ್ದರು. ಎರಡು ಬಾರಿ ಏಷ್ಯಾ ಕಪ್ ಆಡಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ದ್ವಿತೀಯ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರು. ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಫ್ರೋ ಏಷನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರು. ಭಾರತ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷ ಇವರು ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

8. ಹೆಲೆನ್ ಮೇರಿ ಇನಸೆಂಟ್:



ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಆಗಿದ್ದ ಇವರು, ಕರ್ನಾಟಕದವರಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಜರ್ಮನಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಆಡಿದರು. ನೆದರ್ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಉಟ್ರೆಚ್‌ಟ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದ ಇವರು ಎರಡು ಏಷನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಆಡಿ ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಎರಡು ಏಷ್ಯಾ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಗೆದ್ದು, ಏಷ್ಯಾ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳಿಸಿದ ಇವರು ಮೂರು ಸಂಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳ ಹಾಕಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದರು. ಆಫ್ರೊಏಷನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರದಿಂದ ತಂಡವು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣರಾದರು. ಇಂದಿರಾ ಗಾಂದಿ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಪ್ ನಲ್ಲಿ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರು.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರು:

1. ಡಾ. ರಿಚರ್ಡ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ವರ್ತ್:



ಇವರು ಮಾಜಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು. ಇವರು ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದು. ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರರೆನಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು. ಇವರು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಆಡಿದವರು. ಇವರು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇವರು ಹಲವರು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನಾಡಿದ ನಂತರ ಅನೇಕ ವರ್ಷ ವಿಜಯಶಾಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಮಹಿಳಾ ತಂಡದ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿದ್ದರು.

2. ಶಹಬಾಜ್ ಅಹ್ಮದ್:



ಇವರು ಹಾಕಿಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೆನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ವೇಗದ ಆಟದಿಂದಾಗಿ 'ವಿದ್ಯುತ್ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮನುಷ್ಯ' ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು ದೊರಕಿತು. ಇವರು ಪಾಕಿಸ್ತಾನವನ್ನು 4 ಚಾಂಪಿಯನ್ ಟ್ರೋಫಿ, ಮೂರನೇ ಏಷ್ಯ ಕಪ್, ಲಾಹೋರ್ನಲ್ಲಿ ಏಳನೇ ವಿಶ್ವಕಪ್, ಏಷ್ಯಾ ಹಾಕಿ ಹಾಗೂ ಸಿಡ್ನಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದರು. ಇವರು ಏಷ್ಯಾ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೀಜಿಂಗ್ ಏಷನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ, ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ, ಲಾಹೋರ್ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಮತ್ತು ಬಿ.ಎಮ್.ಡಬ್ಲೂ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಏಕೈಕ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದು ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ಹಲವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದಾರೆ.

3. ಫ್ಲೋರಿಸ್ ಯಾನ್ ಬೊವಿಲ್ಯಾಂಡರ್:



ಇವರು ಹಾಲೆಂಡ್‌ನವರಾಗಿದ್ದು ಅಟ್ಲಾಂಟಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು. ಲಾಹೋರ್ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 9 ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು, ತಮ್ಮ ತಂಡ ಚಿನ್ನ ಗೆಲ್ಲಲು ಕಾರಣರಾದರು. ಇವರು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಖ್ಯಾತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಬೂಮ್ ಬೂಮ್ ಬೊವಿಲೆಂಡರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಹಾಲೆಂಡಿನ ಪರವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂಧ್ಯಗಳನ್ನಾಡಿ ಇನ್ನೂರಕ್ಕು ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

4. ಜೆಕ್ಸ್ ಬ್ರಿನ್‌ಕ್ ಮೆನ್:



ಜೆಕ್ಸ್ ಬ್ರಿನ್‌ಕ್ ಮೆನ್ ಹಾಲೆಂಡಿನ ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರ. ಇವರು ಅಟ್ಲಾಂಟ ಮತ್ತು ಸಿಡ್ನಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಪದಕ ಪಡೆದರು. ಇವರು ಹಲವು ವರ್ಷ ಹಾಲೆಂಡ್ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ಆಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಧ್ಯ ರಕ್ಷಕರಾಗಿ ಹಲವು ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂಧ್ಯಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಹಲವು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಎರಡು ಬಾರಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಗೆದ್ದು. ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ ಗೆದ್ದಿದ್ದಾರೆ.

5. ಹಸನ್ ಸರ್ದಾರ್:



ಇವರು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಆಟಗಾರ ಹಾಗೂ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಉತ್ತಮ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಎನಿಸಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಚೊಚ್ಚಲ ವಿಶ್ವಕಪ್ 1982 ರಲ್ಲಿ ಆಡಿದರು. ಈ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಇವರು ದಾಖಲೆಯ 11 ಗೋಲ್ ಬಾರಿಸಿ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಚಿನ್ನಗಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. 1982 ರ ನವದೆಹಲಿ ಏಷನ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದರು. ಹಾಗೆಯೇ 1984 ರ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ತಂಡ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದ್ದರು. ಇದಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಇವರು ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಾಗಿದ್ದರು.

ವಿಶ್ವಕಪ್ ಟ್ರೋಫಿ:



ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಟ್ರೋಫಿಯನ್ನು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಬಶಿರ್ ಮೂಜಿದ್‌ರವರು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಸೇನೆಯು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿತು. ಮಾರ್ಚ್ 27, 1971 ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಸ್ಸೆಲ್ಸನಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಜಿಯಮ್‌ಗೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಎಮ್. ಇ. ಮಸೂದ್‌ರವರು

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಒಕ್ಕೂಟದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೆನಿ ಫ್ರಾಂಕ್‌ರವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದರು.

ಈ ಟ್ರೋಫಿಯು ಬೆಳ್ಳಿಯದಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹೂವಿನಾಕಾರದ ನಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಇದರ ಮೇಲಿರುವ ಬೆಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಿನ್ನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಭೂಗೋಳ, ದಂತದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಇದರ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಚೆಂಡಿನ ಮಾದರಿಯಿದೆ. ಅಡಿಪಾಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಇದರ ಎತ್ತರ 120.85 ಮಿ. ಮಿ. ಇದೆ. ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇದರ ಎತ್ತರ 650 ಮಿ. ಮಿ. ಇದೆ. ಇದರ ತೂಕ 11,560 ಗ್ರಾ. ಇದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ 895 ಗ್ರಾ. ಚಿನ್ನ, 6815 ಗ್ರಾ. ಬೆಳ್ಳಿ, 350 ಗ್ರಾ. ದಂತ ಮತ್ತು 3500 ಗ್ರಾ. ಸಾಗವಾನಿ ಸೇರಿದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಭಾರತ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನ ______ ಬಾರಿ ಜಯಿಸಿದೆ.
2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನವನ್ನು ______ ರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮಮತ ಖರಾಬ್ ಇವರು ______ ರಾಜ್ಯದವರು.
4. ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನ್ನು ______ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ______ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?
2. ಏಕಮಾತ್ರ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಭಾರತ ಯಾವಾಗ ಜಯಿಸಿತು.
3. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪದಕಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ?
4. ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಸಿದ ಏಕಮಾತ್ರ ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರ ಯಾರು?
5. ಯಾವ ಆಟಗಾರನನ್ನು 'ವಿದ್ಯುತ್ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮನುಷ್ಯ' ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆ ಯುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಏಕೆ?
6. ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ?

III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಧ್ಯಾನಚಂದ್
2. ಎಂ. ಪಿ ಗಣೇಶ
3. ಸೂರಜ್ ಲತಾದೇವಿ
4. ಧನರಾಜ್ ಪಿಳ್ಳೆ,

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಪಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕ ಪಡೆದ ವರ್ಷವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ- 4 ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ
2. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.

ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ, ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ, ಅಳತೆಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು, ರಾಜ್ಯದ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ. ಕುರಿತಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡೋಣ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ:

ಟಾಲಂಟ್ ಧ್ಯೂಶೆಬೊವ್ (Talant Duyshebaev):

ಇವರು ರಷ್ಯಾ ದೇಶದವರು ಇವರು 1992 ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಬಂಗಾರ ಪದಕ ವಿಜೇತ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಆ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 47 ಗೋಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲ್ ಗಳಿಸಿದ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಆ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಕನಸಿನ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದರು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಂಗಾರ ಪದಕ ಗೆದ್ದ ರಷ್ಯಾ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ನಂತರ ಇವರು ಸ್ಪೇನ್ ದೇಶದ ನಾಗರಿಕತ್ವ ಪಡೆದು ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಪೇನ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಎರಡು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕಂಚಿನ ಪದಕಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಒಮ್ಮೆ ವಿಶ್ವಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 'ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಆಟಗಾರ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು.



ಜಾಕ್‌ಸನ್ ರಿಚ್ಡರ್ಸನ್: (Jackson Richadson)

ಇವರು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಆಟಗಾರರು. 2004 ರ ಅಥೆನ್ಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾದ ಇವರು ದೇಶದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಿಡಿದು ದೇಶದ ತಂಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದರು. ಎರಡು ಬಾರಿ ಫ್ರೆಂಚ್ ಲೀಗ್‌ನ ವಿಜೇತರು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಫ್ರೆಂಚ್ ಕಪ್ ವಿಜೇತ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು.

ಫ್ರಾನ್ಸ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಇವರು ಎರಡು ಬಾರಿ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಬಾರ್ಸಿಲೋನ, ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಪಡೆದರು. ಇವರು ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್‌ನ 'ವರ್ಷದ ಆಟಗಾರ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಇವರ ಜಾಣ್ಮೆ, ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ 15 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಬಾರಿ ವಿಶ್ವದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



ಡೇನಿಯಲ್ ಸ್ಟೀಫನ್: (Daniel Stephan)

ಜರ್ಮನ್ ದೇಶದವರಾದ ಇವರು 1995 ರಿಂದ ಜರ್ಮನ್ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ ವಿಜೇತತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ಟೀಫನ್ ಇವರು. 1998 ರಲ್ಲಿ 'ವಿಶ್ವ ವರ್ಷದ ಆಟಗಾರ'ರಾಗಿಯೂ, ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ 'ಜರ್ಮನ್ ವರ್ಷದ ಆಟಗಾರ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಡಿಗೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಹೆನ್ನಿಂಗ್ ಫ್ರಿಟ್: (Henning Fritz)

ಜರ್ಮನ್ ದೇಶದವರಾದ ಇವರು ಜರ್ಮನ್ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ತಂಡದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ 'ವಿಶ್ವ ಆಟಗಾರ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಥಮ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ಗೆ ಸಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಜರ್ಮನ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ಜರ್ಮನ್ ತಂಡವು ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ, ಪೋರ್ಚುಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ ಪ್ರಥಮ ಪಂದ್ಯದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದ ಇವರ 200 ನೇ ಪಂದ್ಯ ಇದಾಗಿತ್ತು. ಇವರು ಜರ್ಮನ್ ತಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು.



ತಿಳಿದಿರಲಿ: 1928 ರ ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಮೆಚೂರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್‌ನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.

ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

1. 12 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು
2. 15 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು
3. 19 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು
4. ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಕಪ್

ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

1. ಸೀನಿಯರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.
2. ಫೆಡರೇಷನ್ ಕಪ್
3. ಅಂತರ್ ವಲಯ (ಇಂಟರ್ ಝೋನಲ್) ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

1. ಸಾರ್ಕ ದೇಶಗಳ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ
2. ಕಾಮನ್ ವೆಲ್ತ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ (ಸೀನಿಯರ್ ಮತ್ತು ಜೂನಿಯರ್ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ)
3. ಏಷ್ಯನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
4. ಏಶ್ಯಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್
5. ಜೂನಿಯರ್ ಮತ್ತು ಸೀನಿಯರ್ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಡೇನಿಯಲ್ ಸ್ಟೀಫನ್ ಇವರು ಒಂದು ಬಾರಿ ... ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದರು.

2. ಟಾಲಂಟ್ ಧ್ಯೂಶೆಬೋವ್ ಇವರು ... ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
3. ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾದ ಜಾಕ್ಸನ್ ರಿಚ್ಡರ್ಸನ್ ಇವರು ... ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಕರಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಟಾಲಂಟ್ ಧ್ಯುಶೆಬೂವ್ ರವರ ಸಾಧನೆ ಬರೆಯಿರಿ
2. ಜಾಕ್ಸನ್ ರಿಚ್ಡರ್ಸನ್ ರವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ
3. ಡೆನಿಯಲ್ ಸ್ವಿವನ್‌ರವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ
4. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಯಾವುವು?
5. ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಯಾವುವು?
6. ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಪಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಪಡೆದ ವರ್ಷವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ- 5 ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.

ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.

ರಾಜ್ಯದ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ

ರಾಜ್ಯದ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆ

ಎಸ್. ವಿ. ಅಪ್ಪಯ್ಯ: ಇವರು ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೈಸೂರಿನ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಿದ್ದರು. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೊದಲನೆಯ ಏಶಿಯಾ ಗೇಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಟೆಸ್ಟ್‌ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದರು.

ಜಿ. ದಿಲೀಪ್: ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟು, ಮಾಸ್ಕೊ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್, ಹಾಗೂ ನಗೂಯ್ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಶಿಯನ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆರ್. ರಾಜನ್: 1983-1995 ರವರೆಗೆ ಏಶಿಯನ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ನಲ್ಲಿ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಶಿಯಾದ ಬೇರೆ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ನಲ್ಲಿ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. 4 ವರ್ಷ ಭಾರತದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು.

ಬಿ. ಎಸ್. ಗೌತಮ್: ಇವರು ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜ್ಯೂನಿಯರ್ ಮತ್ತು ಸೀನಿಯರ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಭಾರತ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು. 1989 ರ ಮನಿಲಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 10 ನೇ ಏಶಿಯನ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕಾನ್ಫಿಡ್ರೇಷನ್ (confedration) ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್, 18 ನೇ ಏಶಿಯನ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕಾನ್ಫಿಡ್ರೇಷನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್- ಕೊರಿಯಾ- ಸಿಯೋಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್- ರಿಯಾದ್- ಸೌದಿ ಹಾಗೂ 2003 ರ ಸೀನಿಯರ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಯುರೋಪ್ ಕಫ್, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ, ಡಾಕಾ- ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದಂತಹ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು: ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕ್ರೀಡಾರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಹಾಗೂ ಹೊಯ್ಸಳ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಇವರಿಗೆ ಲಭಿಸಿವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ

ಗೀತೂ ಅನ್ನ ಜೋಸ್

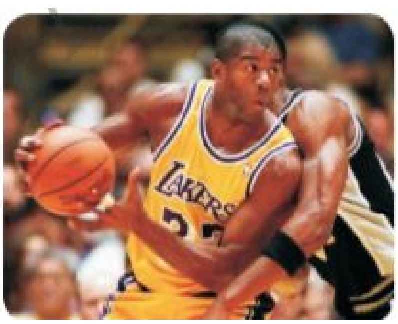
ಗೀತೂ ಅನ್ನ ಜೋಸ್‌ರವರು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ಕೊಟ್ಟಾಯಂ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಕ್ರೀಡೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ. ತನ್ನ 11 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ತನಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಆಗಿನ ಭಾರತದ ತಂಡದ ನಾಯಕನಾದ ಐ ವಿ ಚೇರಿಯನ್ ಅನುನಾಯಿಯಾಗಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಯುವ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದಕ್ಷಿಣ ರೈಲ್ವೇಸ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು. ಗೀತೂರವರು ಭಾರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರೊಫೆಷನಲ್ ಆಟಗಾರಳಾಗಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ WNBL (ವುಮೆನ್ಸ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಲೀಗ್) ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು. ನಂತರ ಭಾರತ ತಂಡದ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿ ಥೈಲಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಟೂರ್ನ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್, ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತದ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಹೀಗೆ ಭಾರತದ ರೈಲ್ವೇಸ್‌ನ ತಂಡದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ಏಳು ಬಾರಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜೇತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದ ಹೆಸರಾಂತ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು




ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ

ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಜಾನ್ಸನ್ (MAGIC JHONSON)

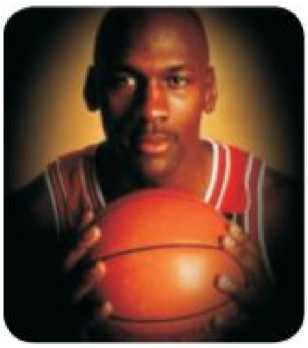


ಅರ್ವಿನ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಮೂಲತಃ ಲಾನ್‌ಸಿಂಗ್ (USA) 14 ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ 1959 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಏವರೆಟ್ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹಲವು

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ರಾಜ್ಯ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲಿಸ್ ಲೇಕರ್ಸ ಮತ್ತು USA ರಾಷ್ಟ್ರ ತಂಡದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ. ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ 'ಆಲ್ ಟೈಂ ಸ್ಟಾರ್' ಬಿರುದು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. NBA ಇತಿಹಾಸದ 50 ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಈತನು ಒಬ್ಬನಾಗಿ ಸೇರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವರ ಆಟವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ MAGIC JHONSON ಎಂದು ಬಿರುದು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: NBA ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್

ಮೈಕಲ್ ಜೋರ್ಡಾನ್ (MICHAEL JORDAN)



ಮೈಕಲ್ ಜಫೆರೋ ಜೋರ್ಡಾನ್ 17 ನೇ ಫೆಬ್ರವರಿ 1963 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದು, ಈತ ಮೂಲತಃ ಬ್ರೂಕ್‌ಲಿನ್ (ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್) ನವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಲಾನ್ಸ್ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಚಿಕಾಗೋ ಬುಲ್ಸ್ ತಂಡದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯಾದರು. ಈತನ ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಪಂದ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ಊಹಿಸಲಾಗದಂತೆ ಹಿಂಬದಿಯ ಲೇ ಆಫ್‌ನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮರಾಗಿದ್ದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ತಂಡವು ಗೆಲುವಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರುತ್ತಾ, ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿತು. ಈತನನ್ನು ಏರ್ ಜೋರ್ಡಾನ್ ಮೈಕ್ ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈತನು ಆರು ಬಾರಿ NB. ಚಾಂಪಿಯನ್ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ. ಹದಿನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ NB. ವೈಯಕ್ತಿಕ ತಾರೆಯಾಗಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಇತಿಹಾಸದ ಆಟಗಾರನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಈತನಲ್ಲಿದ್ದ ಮೂರು ಗುಣಗಳೆಂದರೆ ವೇಗ, ಬಲ (POWER) ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಟಗಾರನಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಆಟದ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು 16 ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್ 2003 ರಂದು ಫಿಲಾಡಾಫಿಯಾದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ತಮ್ಮ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಜೀವನದ ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ಕರೀಂ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ (LEW ALCINDOR)



ಕರೀಂ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ (USA) 16 ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ 1947 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದು, ಈತನ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಸರು ಲ್ಯೂ ಆಲ್ಸಿಂಡರ್. ಪವರ್ ಸ್ಪಾರ್ಕ ಅಕಾಡೆಮಿಯಿಂದ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಜೆರ್ಸಿ ತಂಡದಿಂದ ಲೋಕರಸ್ ಮತ್ತು ಎನ್ ಬಿ ಎ ತಂಡದವರೆಗೂ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯಾದ ಈತ ಅಂದಿನ ಕಾಲದ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಯುಗಪುರುಷನಾಗಿ ಮೆರೆದ. ಎತ್ತರ 7′.2″ ಅಡಿ ಹಾಗೂ 118.4 ಕೆ. ಜಿ. ತೂಕವುಳ್ಳ ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ NBA ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಮತ್ತು ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರನೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇವರದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ NBA ಆಟಾಗಾರನೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಸ್ಥಾನದ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ದೃಢಕಾಯ ದೇಹ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದು, ಇವರು SKY HOOK ಹುಕ್ ಎಂದು ಅಡ್ಡ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ 42 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದು 15 ನೇ ಮೇ 1995 ರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಕಲ ಚೇತನರಿಗಾಗಿ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಗೀತೂ ಅನ್ನ ಜೋಸ್‌ರವರು _______ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು.
2. ಮೈಕೆಲ್ ಜೋರ್ಡನ್ _______ ಎಂಬುದು ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು.
3. ಕರೀಂ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ _______ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರರು.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಗೀತೂ ಅನ್ನ ಜೋಸ್‌ರವರ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

2. ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಜಾನ್ಸನ್‌ರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಎನ್ ಬಿ ಎ ತಂಡ ಪ್ರಥಮ ತಂಡವಾಗಿದೆ?
3. ಮೈಕಲ್ ಜೋರ್ಡಾನ್ ರವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
4. ಕರೀಂ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಬ್ಬಾರ್ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಪಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಹಾಗೂ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಪಡೆದ ವರ್ಷವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ- 6 ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಂಟನ್ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ.

ರ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ಕುರಿತ ಪರಿಚಯ.

ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಈ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ, ಇದರ ಅಂಕಣದ ಅಳತೆಗಳು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಈ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ವರ್ಷ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೈದ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ, ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಟುಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಗೈದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನಂತರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರು

ಪ್ರಕಾಶ ಪಡುಕೋಣೆ



ಜೂನ್ 10, 1955 ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಇವರನ್ನು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ 'ಜಂಟಲ್ ಟೈಗರ್' ವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಟೆನಿಸ್ ನ ವಿಂಬಲ್ಡನ್ ಸಮನಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವ ಅಖಿಲ ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರಾದ ಪ್ರಕಾಶ ಪಡುಕೋಣೆ ಇವರು ಪ್ರಥಮ ಭಾರತೀಯರು. ಆಗಿನ ಮೈಸೂರ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದ ಇವರ ತಂದೆ ಶ್ರೀ ರಮೇಶ ಪಡುಕೋಣೆ ಪ್ರಕಾಶ ಇವರನ್ನು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೀನಿಯರ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇವರನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇವರು ತೆಹೆರಾನ್ ಏಷ್ಯಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು. ನಂತರ ಕ್ರಿಸ್ಟ್ ಚರ್ಚನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು. ನಂತರ ಕ್ರಿಸ್ಟ್ ಚರ್ಚ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಂತ್ಯ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಾಭವಗೊಂಡು ನಿರ್ಗಮಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಎಡ್ಮಂಟನ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾಮನ್ ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಡೆರಕ್ ಟೆಲ್ ಬಾಟ್ ಇವರನ್ನು ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಪಡೆದರು. ನಂತರ ಲಂಡನ್ ನಿನ ರಾಯಲ್ ಎಲ್‌ಬರ್ಟ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಮುಂದುವರಿದು ಇವರು ಡ್ಯಾನಿಶ್ ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಡಿಶ್ ಮುಕ್ತ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು.

ಇವರ ಅಖಿಲ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ ಗೆಲುವು ಇವರಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಯಾಂಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ಇದರಿಂದ. ಇವರು ಸ್ವೀಡಿಶ್ ಮುಕ್ತ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ರೂಡಿ ಹಾರ್ಟೋನೋ ಇವರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಬಿಕ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿದರು. ಇದು ಇವರಿಗೆ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಘಟನೆಯಾಗಿದ್ದಿತು.

ಪ್ರಕಾಶ ಪಡುಕೋಣೆ ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಗೌರವಿಸಿತು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಕರ್ನಾಟಕದವರಾದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶ್ ಪಡುಕೋಣೆಯವರು ಅಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಭಾರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರೆಂಬ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅನುಪ ಶ್ರೀಧರ



ಬೆಂಗಳೂರಿನವರಾದ ಇವರನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ್ನು ಇವರು ಸತತವಾಗಿ ಮೂರುಸಲ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಶಟಲ್ ಅಪ್ಪಳಿಸುವವರೆಂದು (Powerful Smasher) ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 2002 ರಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆದು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಮೂವತ್ತನೆಯ ಹಂಗೇರಿಯನ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಇವರು ವಿಜಯಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಮೆಲ್ಬೋರ್ನ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಗ್ರಶ್ರೇಯಾಂಕಿತನಾದ ಇಂಡೋನೇಶಿಯದ ತೌಫಿಕ್ ಹಿದಾಯತ್ ಇವರನ್ನು ಸೋಲಿಸಿದ್ದರು. ಇವರಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವು ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಿಂದ ಗೌರವಿಸಿತು ಮತ್ತು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಿಂದ ಗೌರವಿಸಿತು.

ಅರವಿಂದ ಭಟ್



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಕಾಶ ಪಡುಕೋಣೆ ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲಿ ಪಳಗಿದ ಅರವಿಂದರು ಈಗ ಜಗತ್ತಿನ 46 ನೇ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತರು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೀರಾಗ್ರಣಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸ್ಕಾಟಿಶ್ ಮುಕ್ತ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ಸೀಡ್ ಆದ ಜರ್ಮನಿಯ ಮಾರ್ಕ

ಝ್ವೆಬ್ಲರ್ ಇವರನ್ನು 15-8, 15-7 ರಿಂದ ಮಣಿಸಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆದರು. ಇವರು ಕ್ಯಾಲೆಡೋನಿಯ ಮುಕ್ತ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ 48 ನೇ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತರಾದ ಸ್ಪೇನಿನ ಎಬಿಯನ್ ಎನ್ನುವವರನ್ನು ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ವೀರಾಗ್ರಣಿಯಾದರು. ಮುಂದುವರಿದು ಇವರು ಝೆಕ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮುಕ್ತ ಟೂರ್ನಿಯನ್ನೂ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ಅರವಿಂದ ಭಟ್‌ರವರು ಡಮಾಸ್ಕಸ್‌ನ ಸಿರಿಯನ್ ಸೆಟ್‌ಲೈಟ್ ಸರಣಿ ಪಂದ್ಯ ಮತ್ತು ಅಮ್ಮಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಜೊರ್ಡಾನ್ ಮುಕ್ತ ಪಂದ್ಯವನ್ನೂ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ಟಾಟಾ ಮುಕ್ತ ಸೀನಿಯರ್ ರ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರು. ಇವರು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂದೋರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಲ್ಲಿ ಪಿ. ಕಶ್ಯಪ್ ಇವರನ್ನು ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ವೀರಾಗ್ರಣಿಯಾದರು. ಕಳೆದ ಜನವರಿ ಪಿ. ಕಶ್ಯಪ್ ಇವರನ್ನು ಪುರುಷರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ವೀರಾಗ್ರಣಿ ಪಟ್ಟವನ್ನು ಪಡೆದರು.

ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರು

ಪುಲ್ಲೇಲಾ ಗೋಪಿಚಂದ್



ಪುಲ್ಲೇಲ ಗೋಪಿಚಂದನ್ ರವರು ಭಾರತ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದು ಇವರು ದಿನಾಂಕ 17-11-1972 ರಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ನಾಗಂಡ್ಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು.

ಇವರು ಅಖಿಲ ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನ್ನು ಗೆದ್ದ ದ್ವಿತಿಯ ಭಾರತೀಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇವರು ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಥಾಮಸ್ ಕಪ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದರು. 1997 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಾಂಡ್‌ಪ್ರೀ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಅನೇಕ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದರು. ಫ್ರಾನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಟೌವ್‌ಲೌಸ್ ಮುಕ್ತ

ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಕಾಟ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಸ್ಕಾಟಿಷ್ ಮುಕ್ತ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. 2001 ರಲ್ಲಿ ಗೋಪಿಚಂದ್ ಅವರ ಜೀವಮಾನದ ಸ್ವರ್ಣವರ್ಷವಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವರು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಖಿಲ ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ಇವರು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ವಿಜೇತರಾದ ಯೆಂಡರ್ಸ್ ಬೊಸನ್ ಇವರನ್ನು ಪೂರ್ವಾರ್ಂತ್ಯ ಪೂರ್ವ (Quarter- finals) ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ನಂ. 1 ಆದ ಪೀಟರ್ ಗೇಡ್ ಇವರನ್ನು ಪೂರ್ವಾರ್ಂತ್ಯ (Semi- finals) ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚೈನಾದ ಚೆನ್‌ಹಾಂಗ್ ಎನ್ನುವವರನ್ನು 15-12, 15-06 ಗಳಿಂದ ಸೋಲಿಸಿ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು.

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಅನುಪಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಇವರಿಗೆ 'ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರಿಗೆ 'ರಾಜೀವ ಖೇಲ್‌ರತ್ನ' ವನ್ನು ಮತ್ತು 'ಪದ್ಮಶ್ರೀ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ಪಿ. ವಿ. ಸಿಂಧು



ಮೂಲತಃ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದವರಾದ ಪುಸರ್ಲ ವೆಂಕಟ ಸಿಂಧುರವರು 5-7-1995 ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. 2016 ರ ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಪದಕ ಜಯಿಸಿರುವುದು ಇವರ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಧನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. 2013 ರಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 2015 ರಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ 2016 ರಲ್ಲಿ ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಲಭಿಸಿದೆ. ಇಂಡೋನೇಶಿಯ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷಿನಲ್, ಮಕಾವು ಓಪನ್, ಮಲೇಶಿಯಾ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್, ಚೈನಾ ಓಪನ್ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಂಚು ಹಾಗೂ ಒಮ್ಮೆ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸೈನಾ ನೆಹವಾಲ್



1990 ಮಾರ್ಚ್ 17 ರಂದು ಹರಿಯಾಣಾದ ಹಿಸ್ಸಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಇವರು ಭಾರತೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಿನ 'ಖೇಲ್‌ರತ್ನ' ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸೈನಾ ಇವರು 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಏಶಿಯನ್ ಸೆಟ್‌ಲೈಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಸತತ ಎರಡು ಬಾರಿ ಗೆಲ್ಲುವದರೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸವನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಫಿಲಿಪೀನ್ಸ ಮುಕ್ತ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ 86 ನೇ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತ ಆಟಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅನೇಕ. ಅಗ್ರ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತ ಆಟಗಾರ್ತಿಯರನು ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ನಂತರ ಜಾಗತಿಕ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಷನ್ನಿನ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೈನಾದ ವಾಂಗ್ ಯಿಹಾನ್ ಇವರಿಂದ ಪರಾಭವಗೊಂಡು ದ್ವಿತಿಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರು. ಮುಂದೆ ಇದೇ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನ ಸಯಾಕಾ ಸಾಟೊ ಇವರನ್ನು ಅಂಕಗಳಿಂದ ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಇವರನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಶಾದಾಯಕ ಕ್ರೀಡಾಗಾರ್ತಿಯೆಂದು ಗುರ್ತಿಸಲಾಯಿತು. ಸೈನಾ ಇವರನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಪಡುಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಪುಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗೋಪಿಚಂದ ಸರಿಸಮಾನರನ್ನಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವರು ಜೂನ್ ಜಾಗತಿಕ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಷನ್ನಿನ ಸೂಪರ್ ಸಿರಿಜ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದ ಪ್ರಥಮ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯಾದರು. ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ಇವರು ಚೈನಾದ ವಾಂಗ್‌ಲಿನ್ ಇವರನ್ನು 12-21, 21-18 ಮತ್ತು 21-09 ರಿಂದ ಸೋಲಿಸಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು ಇವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನವರಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ ರಾಜೀವಗಾಂಧಿ ಖೇಲರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಿಂದ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ಮಲೇಷಿಯಾದ ವಾಂಗ್ ನ್ಯೂ ಚ್ಯೂ ಇವರನ್ನು ಅಂಕಗಳಿಂದ ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಗೆಲುವುದರೊಂದಿಗೆ ಭಾರತದ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.

ಜ್ವಾಲಾ ಗುಟ್ಟಾ



1983 ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 7 ರಂದು ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಇವರು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಇವರು ಉಬೇರ್ಕಪ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರೊಂದಿಗೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಂಗವನ್ನು ಸೇರಿದರು. ಇವರು ಭಾರತೀಯ ಏಷಿಯನ್ ಸೆಟಲೈಟ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟನಲ್ಲಿ ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ತಲುಪಿದರು. ಇವರು ಸ್ಕಾಟಿಷ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟೂರ್ನಮೆಂಟಿನ ಮತ್ತು 40 ನೇ ಪೋರ್ಚುಗೀಸ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಇವರು ಸೈಪ್ರಸ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ಅದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇವರು ಪಾಕಿಸ್ತಾನ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹ್ವಾನ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹ್ವಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ನೇಪಾಳ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಡೆಚ್ ಮುಕ್ತ ಗ್ರಾನ್ ಪ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ಜೋಡಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಪರ್ಣಾ ಪೋಪಟ್



ಜನವರಿ 18, 1978 ರಂದು ಮುಂಬಯಿನಲ್ಲಿ ಗುಜರಾತಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಇವರು ಇವರು

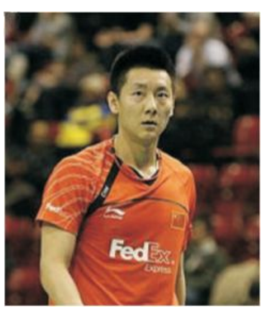
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ 12 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ಇವರ ಪ್ರಥಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೀನಿಯರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಬಂದಿತು. ನಂತರ ಇವರು ಕೂಡಾ ಸೀನಿಯರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಸತತ ಒಂಬತ್ತು ಸಲ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.

ಅಪರ್ಣಾ ಪೋಪಟ್ ಇವರು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಹಿಂದಿನವರಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರು ಆಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಡೆನ್‌ಮಾರ್ಕನಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಜಾಗತಿಕ ಜ್ಯೂನಿಯರ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ರಜತ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕೌಲಾಲಂಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಜತ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಅದೇ ವರ್ಷ ಇವರು ಫ್ರೆಂಚ್ ಮುಕ್ತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡು ಪ್ರಥಮ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮೆಂಚಸ್ಟರ್ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಇವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿತು. ಇವರ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಕೂಡಾ ಇವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿವೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆ

ಚೆನ್ ಝಿನ್



ಚೀನಾದ ಹೆಬೆಯಿ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿಯ ಹಂಡಾಂನ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 10 ಜನವರಿ 1986 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಇವರು ಜಾಗತಿಕ ಆರನೇ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಮಿಂಚಿದ್ದರು. ಏಶಿಯನ್ ಜೂನಿಯರ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಗೆದ್ದ ಇವರು ಜಾಗತಿಕ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರು. ಇವರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪೋಲಿಶ್ ಮುಕ್ತ ಫ್ರೆಂಚ್

ಮುಕ್ತ ಸ್ವಿಸ್ ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಅಖಿಲ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಕ್ತ ಪಂದ್ಯಗಳ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇವರು ಅಖಿಲ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಕ್ತ ಪಂದ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಂಡ ಸದಸ್ಯ ಹಿಂದಿನ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಜಾಗತಿಕ ಅಗ್ರರಾಗಿದ್ದ ಲಿನ್ ಡಾನ್ ಇವರನ್ನೇ ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದೇ ವರ್ಷದ ಬೀಜಿಂಗ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇ ಲಿನ್ ಡಾನ್‌ರಿಗೆ ಪೂರ್ವಾಂತ್ಯ ಪಂಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಾಭವಗೊಂಡು ಕಂಚಿನ ಪದಕಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಪಡೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಇವರು ಮೂರು ಥಾಮಸ್ ಕಪ್‌ಗಾಗಿ ಚೀನಾ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಭಾರತದ ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜಾಗತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಿನ್ ಡಾನ್‌ರಿಂದ ಪರಾಭವಗೊಂಡು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ವಿಲ್ಸನ್ ಸ್ವಿಸ್ ಮುಕ್ತ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಅಗ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಕೌಲಾಲಂಪೂರಿನಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಥಾಮಸ್ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾದ ಸೈಮನ್ ಸ್ಯಾಂಟೀಸ್ ಇವರನ್ನು ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ಅಗ್ರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಪ್ಯಾರಿಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಜಾಗತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವರ್ಣಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಚೀನಾದ ಗ್ವಾಂಗೆಯೆನಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಏಶಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕೋರಿಯದ ಶೊಂನ್ ವಾನ್ ಹೊ ಇವರನ್ನು ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವರ್ಣಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ಮರಿಯಾ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್ ಯುಲಿಯಾಂಟಿ



1985 ಜೂನ್ 2 ರಂದು ಟುಬಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಇವರು ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾದ ಮಹಿಳಾ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಆಡಿದ ಉಬೇರ್ಕಪ್ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮರಿಯಾ ಇವರು ತಮ್ಮ ತಂಡವನ್ನು ಉಪಾಂತ್ಯ ಪಂಧ್ಯದವರೆಗೆ ತರಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅದೇ ವರ್ಷ ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾದ ಮುಕ್ತ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಉಪಾಂತ್ಯ ಪಂಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್ ಇವರು ಚೈನಾದ ದ್ವಿತಿಯ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತ ಆಟಗಾರ್ತಿಯಾದ ಝ್ಯಾಂಗ್ ನಿಂಗ್ ಇವರನ್ನು ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತಗೊಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಪಂಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಚೈನಾದ ಝ್ಯೂ ಲಿನ್ ಇವರನ್ನು ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಲು

ಅಸಮರ್ಥರಾದರು. ಈ ಅಂತಿಮ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಜರುಗಿತು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಝೂ ಲಿನ್ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುದಕ್ಕಾಗಿ ದಂಡ ತೆತ್ತಬೇಕಾಯಿತು. 2008 ರ ಬೀಜಿಂಗ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿಯಾ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್ ಇವರು ಚೈನಾದ ಲೂ ಲಾನ್ ಇವರನ್ನು 21-11, 13-21, 15-21 ರಿಂದ ಪರಾಭವಗೊಳಿಸಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು.

ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು

ಥಾಮಸ್ ಕಪ್ (Thomas Cup)



ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಪುರುಷರ ತಂಡ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಶನ್ನಿನ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪುರುಷರ ತಂಡಗಳು ಈ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. 1948-49 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಜರಗುತ್ತಿದ್ದವು. 1982 ರಲ್ಲಿ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಟೂರ್ನಿಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ತಂಡಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಉಬೇರ್ ಕಪ್ ಟೂರ್ನಿಯನ್ನೂ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಈ ಒಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ತಂಡವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಮಲೇಷ್ಯಾ ತಂಡಗಳು ಸಹ ಈ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ ಗೆದ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ಥಾಮಸ್ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಉಬೇರ ಕಪ್ ಟೂರ್ನಿಗಳು ಅಖಿಲ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಕ್ತ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಮತ್ತು BWE ಜಾಗತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗುತ್ತಲಿವೆ.

ಉಬೇರ ಕಪ್ (Uber Cup)



ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ತಂಡ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಷನ್ನಿನ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಮಹಿಳೆಯರ ತಂಡಗಳು ಈ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. 1956-57 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಈ ಟೂರ್ನಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 1984 ರಿಂದೀಚೆಗೆ, ಈ ಟೂರ್ನಿಯು ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪುರುಷರ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮಹಿಳಾ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರ್ತಿಯಾದ ಬೆಟ್ಟಿ ಉಬೇರ್ 1950 ರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಇರುವಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೊಂದು ಇರಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನ್ನು ಈ ಕಪ್ಪಿಗೆ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಟೂರ್ನಿಯೂ ಥಾಮಸ್ ಕಪ್‌ನಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆದ ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಟೂರ್ನಮೆಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡ ಚೀನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವೀ ದೇಶವಾಗಿದೆ, ಐದು ಸಲ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡ ಜಪಾನ್ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಂಡೊನೇಶಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶಗಳು ತಲಾ ಮೂರುಸಲ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡು ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿವೆ.

ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಓಪನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್



ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಟೂರ್ನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 1898 ರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಟೂರ್ನಿಯು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯು ಪುರುಷರ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರದ್ವಯರ (ಜೋಡಿಗಳ) ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಮರುವರ್ಷದಿಂದ ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊದಲಿನ ಮೂರು ಟೂರ್ನಮೆಂಟುಗಳನು. "ದಿ ಒಪನ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಥಾಮಸ್ ಕಪ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಟೂರ್ನಿಯನ್ನು ಅನಧಿಕೃತ ಜಾಗತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯೋನೆಕ್ಸ ಕಂಪನಿಯವರು ಈ ಟೂರ್ನಮೆಂಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುತ್ತಲಿರುವರು.

BWE ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್:

ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಐಬಿಎಫ್ ಜಾಗತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತು. ಜಗತ್ತಿನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಜಾಗತಿಕ ಫೆಡರೇಷನ್ನಿನವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 1977 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 2006 ರಿಂದೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು:

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್
2. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಿನಿಯರ್ ಮೇಜರ್ ರ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್
3. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಜೂನಿಯರ್ ಮೇಜರ್ ರ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್
4. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಜೂನಿಯರ್ ರ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್
5. ಉಬಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಬ್-ಜೂನಿಯರ್ ಮೇಜರ್ ರ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

ಪ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ______ ತಂಡಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಾಮಸ್ ಕಪ್‌ನ _______ ಟೂರ್ನಿಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

ಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಕ್ತ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನ್ನು _______ ನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಗತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನ್ನು _______ ನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಾಶ ಪಡಕೋಣೆಯವರನ್ನು ಏನೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

ೂಪ ಶ್ರೀಧರ್‌ರವರು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ?

ವಿಂದ ಭಟ್‌ರವರು ಯಾವ ಶ್ರೇಯಾಂಕಿತರು?

ಲ್ಲೇಲಾ ಗೋಪಿಚಂದ್ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ ತಿಳಿಸಿ.

ಾ ನೆಹವಾಲ್‌ರವರಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರಕಿದೆ?

ರ್ಣಾ ಪೋಪಟ್ ಯಾವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ಾಡಿದ್ದಾರೆ?

ಮಸ್ ಕಪ್‌ನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ?

ನೇರ ಕಪ್‌ನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂಕಣದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಆಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹಲವಾರು ದಿಗ್ಗಜರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿರುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವು ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಭಾರತ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇ. ಐ. ಎಸ್ ಪ್ರಸನ್ನ, ಬಿ. ಎಸ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಜಿ. ಆರ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಜಾವಗಲ್ ಶ್ರೀನಾಥ್, ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆ, ರಾಹುಲ್ ದ್ರಾವಿಡ್, ವೆಂಕಟೇಶ್ ಪ್ರಸಾದ್‌ರವರ ದೇಣಿಗೆ ಅಪಾರ. ಭಾರತವು ಟೆಸ್ಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಏಕದಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಟಿ- 20 ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಟಗಾರರ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆ ಮತ್ತು ರಾಹುಲ್ ದ್ರಾವಿಡ್‌ರವರು ಹಲವಾರು ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿರುತ್ತಾರೆ.



ಮೇಲಾಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ - 7 ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು (ಹರ್ಡಲ್ ರೇಸ್)

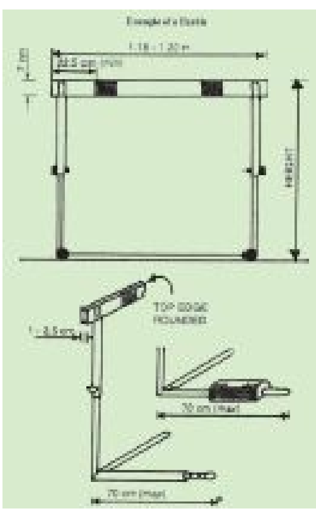
ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ.
2. ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು.
3. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು.

ಇದು ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದ್ದು, ನೀಳಕಾಯದ, ಉದ್ದನೆಯ ಕಾಲ್ಗಳುಳ್ಳ ಶರೀರ ಇರುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

1) ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ (Construction):

ಈ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ಲೋಹ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಇದರ ತುದಿಯ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮರದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಅಡೆತಡೆಯು ಎರಡು ಕಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡು ಕಂಬಗಳಿಂದ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ಆಯತಾಕಾರದ ಚೌಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಡೆತಡೆಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ...



2) ಅಡೆತಡೆಯ ಅಗಲ 1.18 ಮೀ- 1.20 ಮೀ.

ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ಪಾದದ ಗರಿಷ್ಟ ಉದ್ದ- 70 ಸೆಂ.ಮೀ.

ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ಒಟ್ಟು ತೂಕ 10 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು.

ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ 7 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ದಪ್ಪ 1 ರಿಂದ 2.5 ಸೆಂ. ಮೀ. ಇರಬೇಕು. ಈ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

3. ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವು ಕನಿಷ್ಟ 22.5 ಸೆಂ. ಮೀ. ಅಗಲವಿರುವಂತೆ ಪಟ್ಟಿಯ ಎರಡೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವಾಗ ಇದರ ಪಾದಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರವೇಶದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ:

ವಯೋವರ್ಗ	ಸ್ಪರ್ಧೆ	ಒಟ್ಟು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಎತ್ತರ	ಹರ್ಡಲ್ಸ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ 1 ನೇ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನಡುವಿನ ಅಂತರ	ಎರಡು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನಡುವಿನ ಅಂತರ	ಕೊನೆಯ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ನಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯ ಗೆರೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ
ಪುರುಷರಿಗೆ	110 ಮೀ.	1.067 ಮೀ.	10	13.72 ಮೀ.	9.14 ಮೀ.	14.02 ಮೀ.
17 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರಿಗೆ	110 ಮೀ.	0.914 ಮೀ.	10	13.72 ಮೀ.	9.14 ಮೀ.	14.02 ಮೀ.
ಪುರುಷರಿಗೆ	400 ಮೀ.	0.914 ಮೀ.	10	45 ಮೀ.	35 ಮೀ.	40 ಮೀ.
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	100 ಮೀ.	084 ಮೀ.	10	13 ಮೀ.	8.50 ಮೀ.	10.50 ಮೀ.
17 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ	100 ಮೀ.	0.762 ಮೀ.	10	13 ಮೀ.	8.50 ಮೀ.	10.50 ಮೀ.
ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ	400 ಮೀ.	0.762 ಮೀ.	10	45 ಮೀ.	35 ಮೀ.	40 ಮೀ.

14 ವರ್ಷ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ	80 ಮೀ.	0.762	8	12 ಮೀ.	8 ಮೀ.	12 ಮೀ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಅಡೆತಡೆ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಾಣಿಸಿದ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುವುದು. 80 ಮೀ., 100 ಮೀ., 110 ಮೀ., 400 ಮೀ.,

ನಿಯಮಗಳು:

ಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಓಟಗಾರರು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ತಮ್ಮ ಓಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ರ್ಡಲ್ಸ್ ಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾರಿಕೊಂಡು ಓಡಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಆ ರ್ಧಿಯನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

. ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ಹಾರಿಕೊಂಡು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ,

. ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಸಮಮಟ್ಟದ ಕೆಳಗೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮತ್ತು ಸೈಡ್‌ಹರ್ಡಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೀಳಿಸಿದರೆ ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ



ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ ಅವರ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ಪಿಳವುಳ್ಳಕಂಡಿ ತೆಕ್ಕೆಪರಂಬಿಲ್ ಉಷಾ. ಇವರನ್ನು 'ಪಯೋಳಿ ಎಕ್ಸಪ್ರೆಸ್' ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಷಾ ಜೂನ್ 1964 ರಲ್ಲಿ ಕೇರಳದ ಪಯೋಳಿ ಕೂರ್‍ಝಿಕೂಡೆ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ ಭಾರತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು. ಅವರನು. 'ಕ್ವೀನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್' ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 1976 ರಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಕ್ರೀಡಾ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದರು. ಇವರು

1979 ರಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ. ಉಷಾ ರೈಲ್ವೆ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದು, ‘ಉಷಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಪ್ ಅಥ್ಲೀಟಿಕ್ಸ್’ನ್ನು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳು

ಉಷಾ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ. ಓ. ಎಂ. ನಂಬಿಯಾರ್ ಉಷಾರವರ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಕೋಚ್ ಆಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಮಾಸ್ಕೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ನವದೆಹಲಿಯ ಏಷ್ಯಾಡ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು 100 ಮೀ. ಮತ್ತು 200 ಮೀ. ನಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು. ಕರಾಚಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಶಿಯನ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ನಲ್ಲಿ 400 ಮೀ. ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದಾಖಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಉಷಾ 13 ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಎ. ಟಿ. ಎಫ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು. ಲಾಸ್ ಏಂಜೆಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನ 400 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರಾಗಿ ಓಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ. ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದರು. 10 ನೇ ಏಶಿಯನ್ ಗೇಮ್ ಸಿಯೋಲ್ ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ ನಾಲ್ಕು ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಐದು ಬಂಗಾರದ ಪದಕಗಳನ್ನು. ಏಶಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.

1985 ರ ಜಕಾರ್ತದಲ್ಲಿ 6 ನೇ ಏಶಿಯನ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ 100 ಮೀ., 200 ಮೀ., 400 ಮೀ., ಮತ್ತು 400 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 4 x 400 ಮೀ. ರಿಲೇ ಹಾಗೂ 4 x 100 ಮೀ ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಒಂದೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟದಲ್ಲಿ 6 ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಂಗಾರ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬುದು ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಉಷಾ 101 ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪದಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

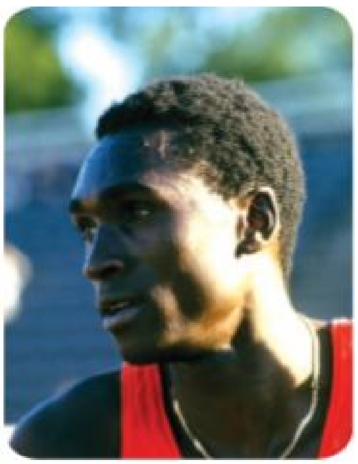


ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳು

1. 1984 ರಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.

2. 1985 ರಲ್ಲಿ ಜಕಾರ್ತ ಅಥ್ಲೇಟಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.
3. 1984 ರಿಂದ 1987 ವರೆಗೆ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.
4. ಉತ್ತಮ ರೈಲ್ವೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗೆ ನೀಡುವ ಮಾರ್ಷಲ್ ಟಿಟೋ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
5. ಸಿಯೋಲ್ ಏಶಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಉತ್ತಮ ಅಥ್ಲಿಟ್, ಅಡಿಡಾಸ್ 'ಗೋಲ್ಡನ್ ಶೂ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ .
6. 30 ಬಾರಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.
7. ಕೇರಳ ಕ್ರೀಡಾ ಜರ್ನಲಿಸ್ಟ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.
8. ಉತ್ತಮ ಅಥ್ಲಿಟ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಟ್ರೋಪಿ.

ಜಾನ್ ಅಕೀ ಬುಅ



24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಉಗಾಂಡಾದ ಪೋಲೀಸ್ ಕಾನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್ ಜಾನ್ ಅಕೀ ಬುಅ 400 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಮ್ಯೂನಿಚ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.

1972 ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಅಕೀ ಬುಅ 400 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ ಓಟವನ್ನು 47.82 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಓಟಗಾರರಾದ ರಾಲ್ಫ್ ಮ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಡೇವಿಡ್ ಹೇಮರಿ ಇವರನ್ನು ಅಕೀ ಬುಅ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರು. ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದುದ್ದು ಅವರ ಅಸದೃಶ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ. ಉಗಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಜಾಸ್ತಿ. ನೀರು ನಿಂತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಅಕೀ ಬುಅ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದ ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸರಿಯಾದ ಜೊತೆಗಾರರು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದಾಗ ಗುಡ್ಡ-ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಜೀಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರು.

ಎಡ್ವಿನ್ ಮೋಸೆಸ್



ಎಡ್ವಿನ್ ಮೋಸೆಸ್ ಮೇರು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಚಾಂಪಿಯನ್, ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಘಟನಾಕಾರ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾಪಟು. ಇವರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ನಿಷೇಧ ರಹಿತ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ. ಮತ್ತು ಮೇಲಾಟಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೋರಾಡಿದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.

ಇಂಜನೀಯರ್ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೊರೆದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅಮೆರಿಕಾದ ಕಾಂಗ್ರೇಸ್ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಮೆಚೂರ್ ಸೋಟ್ರ್ಸ ಕಾಂಗ್ರೇಸ್ ಕಾಯಿದೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು. ಇದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ತರಬೇತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅಮೆಚೂರ್ ಸೋರ್ಟ್ಸ್ ಕಾಂಗ್ರೇಸ್‌ಗೆ ಹಣದ ಸೌಲಭ್ಯ ಹಲವು ಕಡೆಗಳಿಂದ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕಮಿಟಿಯು ಅವರು ನೀಡಿರುವ. ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮೋಸೆಸ್ ಹೆಲ್ಸಂಕಿ ಫಿನಲಾಂಡ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ವಿಶ್ವ ಟೈಟಲ್‌ನು. ಪ್ರಥಮ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಪಡೆದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಗೇಮ್ಸ್ ನ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಮಾಣ ವಚನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದು. ಅವರ ಕ್ರೀಡಾ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತುಂಗದ ಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಮೋಸೆಸ್ ಉತ್ತಮ ಆಡಳಿತಗಾರ, ಧೈರ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಾರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದು ಡ್ರಗ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವರು ರವರೆಗೆ ಆಥ್ಲೇಟಿಕ್ ಕಾಂಗ್ರೇಸ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಡ್ರಗ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನು. ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿಯೋಲ್ ಕೊರಿಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಪಡೆದರು.

ಪುರುಷರ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಾಖಲೆ 110 ಮೀ.

ಹಂತಗಳು	**ಹೆಸರು**	**ದೇಶ**	**ವರ್ಷ**	**ಸಮಯ (ಸೆಂ)**
ವಿಶ್ವ	ಎರಿಸ್ ಮೆರಿಟ್	ಯು. ಎಸ್. ಎ	2012	12.80

ಒಲಿಂಪಿಕ್	ಜಿಯಾಂಗ್ ಲೂಯಿ	ಚೀನಾ	2004	12.91
ರಾಷ್ಟ್ರ	ಸಿದ್ದಾಂತ್ ತೊಂಗಳಾಯ	ಭಾರತ	2012	13.65
ರಾಜ್ಯ	ಪಿ. ಟಿ. ವಸುದಾಸ್	ಕರ್ನಾಟಕ	1999	14.1
20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರು	ಸುಮಂತ್ ಎಂ. ಕೆ.	ಕರ್ನಾಟಕ	2011	14.1
18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರು	ಮಂಜುನಾಥ್ ಪಿ. ಎಮ್.	ಕರ್ನಾಟಕ	2012	14.3

ಪುರುಷರ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಾಖಲೆ 400 ಮೀ.

ಹಂತಗಳು	**ಹೆಸರು**	**ದೇಶ**	**ವರ್ಷ**	**ಸಮಯ (ಸೆಂ)**
ವಿಶ್ವ	ಕೆವಿನ್ ಯಂಗ್	ಯು. ಎಸ್. ಎ	1992	46.78
ಒಲಿಂಪಿಕ್	ಕೆವಿನ್ ಯಂಗ್	ಯು. ಎಸ್. ಎ.	1992	46.78
ರಾಷ್ಟ್ರ	ಜೊಸೆಪ್ ಅಬ್ರಹಂ	ಭಾರತ	2007	49.51
ರಾಜ್ಯ	ಕೆ. ಬಿ. ತಿಮ್ಮಯ್ಯ	ಕರ್ನಾಟಕ	1980	53.0
20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರು	ಜಗದೀಶ್ ಚಂದ್ರ	ಕರ್ನಾಟಕ	2013	54.1
18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರು	ಮೋಹನ ಜಿ. ಕೆ.	ಕರ್ನಾಟಕ	2004	55.4

ಮಹಿಳೆಯರ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಾಖಲೆ 100 ಮೀ

ಹಂತ	**ಹೆಸರು**	**ದೇಶ**	**ವರ್ಷ**	**ಸಮಯ (ಸೆಂ)**
ವಿಶ್ವ	ಕೆನ್‌ಡ್ರಾ ಹ್ಯಾರಿಸನ್	ಯು. ಎಸ್. ಎ.	1992	12.20
ಒಲಿಂಪಿಕ್	ಸ್ಯಾಲಿ ಪಿಯರ್ ಸನ್	ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ	1992	12.35
ರಾಷ್ಟ್ರ	ಅನುರಾಧ ಬಿಸ್ವಾಲ್	ಭಾರತ	2007	13.38
ರಾಜ್ಯ	ಜಿ. ಜಿ. ಪ್ರಮೀಳಾ	ಕರ್ನಾಟಕ	2000	13.6
20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರು	ಬಿ. ಪೂನಂ	ಕರ್ನಾಟಕ	1998	14.1
18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರು	ಮೇಘನಾ ಶೆಟ್ಟಿ	ಕರ್ನಾಟಕ	2012	14.0
16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರು	ಪಲ್ಲವಿ ಸುಕುಮಾರ್	ಕರ್ನಾಟಕ	2005	14.6

ಮಹಿಳೆಯರ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳ ದಾಖಲೆ 400 ಮೀ.

ಹಂತ	**ಹೆಸರು**	**ದೇಶ**	**ವರ್ಷ**	**ಸಮಯ(ಸೆ)**
ವಿಶ್ವ	ಯೂವಿವ್ ಪೆಂಚೆನ್‌ಕೀನಾ	ರಷ್ಯಾ	2003	52.34
ಒಲಿಂಪಿಕ್	ಮಲೈನೆವಾಕರ್	ಜಮೈಕಾ	2008	52.64
ರಾಷ್ಟ್ರ	ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ	ಭಾರತ	1984	55.42
ರಾಜ್ಯ	ಎ. ಕೆ. ಆಶಾ	ಕರ್ನಾಟಕ	1996	58.9
20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರು	ಅರ್ಪಿತ ಎಮ್	ಕರ್ನಾಟಕ	2012	1.03.3

18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರು	ಶಿಲ್ಪ ಮಗಲದ	ಕರ್ನಾಟಕ	2005	1.4.3

(ಈ ಆಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ದಾಖಲೆಗಳು 22-7-2016 ರವರೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.)

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ ಅವರನ್ನು ________ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
2. ಜಾನ್ ಅಕಿಬುಅ ________ ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಓಟದಲ್ಲಿನ ಓಲಿಂಪಿಕ್ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.
3. ಎಡ್ವಿನ್ ಮೊಸೆಸ್ ಹೆಚ್ಚು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ________ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಅಡೆತಡೆಯ ಅಗಲ ಎಷ್ಟು?
2. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ತೂಕ ಎಷ್ಟು?
3. ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದೂರವೇನು?
4. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದೂರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
5. ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

III. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

1. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
3. ಪಿ. ಟಿ. ಉಷಾ ರವರ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

IV. A ಪಟ್ಟಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ B ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಅಳತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

A	B
1. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ಪಾದದ ಗರಿಷ್ಟ ಉದ್ದ	a. 0.762 ಮೀ
2. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ನ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ	b. 1 ರಿಂದ 2.5 ಸೆಂ. ಮೀ

3. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ದಪ್ಪ	c. 70 ಸೆಂ. ಮೀ
4. ಮಹಿಳೆಯರ 400 ಮೀ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಎತ್ತರ	d. 7 ಸೆಂ. ಮೀ

ಅಧ್ಯಾಯ- 8 ನಡಿಗೆ (ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗ್)

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು.

ದಾಖಲೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು.

ಪೀಠಿಕೆ:

ಸುಮಾರು 400 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1904 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೆಕಾಥ್ಲಾನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 880 ಯಾರ್ಡ್ ಅಂತರದ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಂತರ 1906 ರಲ್ಲಿ ಅನಧಿಕೃತವಾಗಿ 3000 ಮೀ. ನಡಿಗೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. 1904 ರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಓಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 3500 ಮೀ. ಮತ್ತು 10 ಮೈಲು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದರು. ಆ ಎರಡು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರೇಟ್ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಿನ ಜಾಜ್ ಲಾರ್ಮರ್ ಗೆದ್ದರು. ನಂತರ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಂತರವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿ 50 ಕಿ. ಮೀ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಾಗೂ 10 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆಯ ಅಂತರವನ್ನು 20 ಕಿ. ಮೀ. ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. 1992 ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ 10 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ 2000 ರಲ್ಲಿ 20 ಕಿ. ಮೀ. ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

1) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು

ಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಂದಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ಒಂದು ಣವಾದರೂ, ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಶರೀರ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಡೆಯುವ/ ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಮ ಬದಲಾಗಬಾರದು.

ರ್ಧಿಯ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರ ಬೇಕು. (ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ಮಂಡಿಯನ್ನು ಡಚಬಾರದು)

2) ಅಕ್ರಮಗಳು (ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸುವುದು):

1. ನಡೆಯುವ ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ.
2. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವುದು/ ಓಡುವುದು/ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸದಿರುವುದನ್ನು ನಡಿಗೆ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ನಡಿಗೆ ಶೈಲಿಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ

ಸ್ಪರ್ಧೆಯು 3 ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರಿಂದ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

3. ನಡಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮೊಣಕೈಯಿಂದ ತಿವಿಯುವುದು ಮಾಡಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮುಂದೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಅನರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಭಾರತದ ಉದ್ಯಾನ ನಗರಿಯಾದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕಾಲುನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

3) ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ:

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಂತರ

ಕ್ರ. ಸಂ.	**ವಯೋವರ್ಗ**	**ಪುರುಷರು/ ಬಾಲಕರು**	**ಮಹಿಳೆಯರು/ ಬಾಲಕಿಯರು**
1	18 ವರ್ಷದೊಳಗೆ	05 ಕಿ. ಮೀ	3 ಕಿ. ಮೀ.
2	16 ವರ್ಷದೊಳಗೆ	05 ಕಿ. ಮೀ.	3 ಕಿ. ಮೀ.

ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಒಳಗಡೆ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

4) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ:

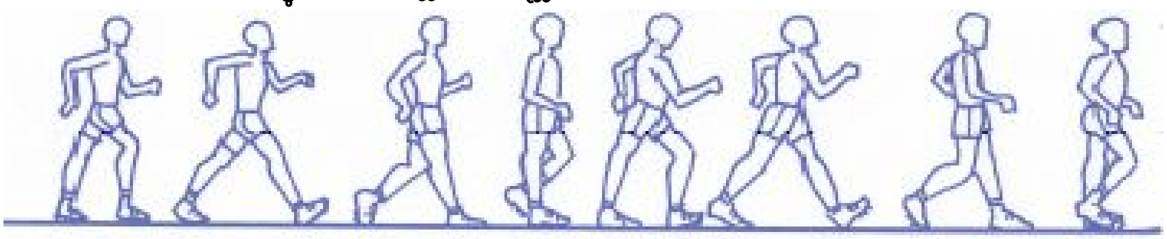
1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪಿಸ್ತೂಲಿನಿಂದ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬಂಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಅಜ್ಞೆಯು ಇತರ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗಿರುವಂತೆ 'ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್' ನಂತರ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

5) ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:

1. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
2. ನೀರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾರಂಭದ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ನಂತರ ದೊರಕುವಂತಿರಬೇಕು.

ನಡಿಗೆ ಶೈಲಿಯ ವಿವರಣೆ (Definition of Race Walking)

ನಡಿಗೆ ಎಂದರೆ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. (ಮಂಡಿಯು ಮಡಿಚಿರಬಾರದು) ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಲು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ (ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ) ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟು ಸಿರಿ ಚಾಂದ್ ರಾಮ್

26 ಜನವರಿ 1958 ರಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಚಾಂದ್ ರಾಮ್ ರವರು ಜನಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಥ್ಲೇಟಿಕ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. 1982 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ದೆಹಲಿ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದ 20 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಚಾಂದ್‌ರವರು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಚಾಂದ್‌ರವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟು- ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್



ಇವರು 18 ನೇ ದುಬ್ಲಿನ್ ಇಂಟರ್‍ನ್ಯಾಷನಾಲ್ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಪ್ರಿಕ್ಸ್ ಐರ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ 20 ಕಿ. ಮೀ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಆರನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು 1:22:07 ಸೆಂಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದೂರವನ್ನು

ಕ್ರಮಿಸಿದರು. ಲಂಡನ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ನಡಿಗೆ ಎ ಅರ್ಹತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಲುಪಿದ ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್ 20 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪಧೆಯಲ್ಲಿ 6 ನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಲಂಡನ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆಯ ದಾಖಲೆ ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ ಇವರು ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಗಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆ ಆಟಗಾರರು

ಜರೆಡ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್



ಜರೆಡ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ 17-10-1984 ರಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಬಲ್ಲಾರ್ತಟ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ 2008 ರ ಬೀಜಿಂಗ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ 20 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ 50 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಜರೆಡ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಹಲವು ನಂತರ ಒಂದೇ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದಕವನ್ನು 102 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗಳಿಸಿದ ಮೊದಲ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರು. ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ 20 ಕಿ. ಮೀ. ಮತ್ತು 50 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸದೆ ಆರನೇ ಮತ್ತು ಏಳನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿದರು.

ಜೇನ್ ಸೆವಿಲ್ಲಿ



ಜೇನ್ ಸೇವೆಲ್ಲಿ ಅಥೆನ್ಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ನಂಬರ್ 1 ಮಹಿಳಾ ಮ್ಯಾರಾಥಾನ್ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.

ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಮನ್ ವೇಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್ 20 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ಸಿಡ್ನಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಅನರ್ಹಗೊಂಡ ನಂತರ ಇದು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವಾಗಿತ್ತು. ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ನಲ್ಲಿ 11 ನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗದ ಸಮಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಜೇನ್ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವ ನಡಿಗೆ ಕಪ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನ ದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ಸಮಯದ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮುರಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಗುರಿ ಕಾಮನ್ ವೇಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು 20 ಕಿ. ಮೀ. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದಾಗಿತ್ತು. ಅವರು 12 ವರ್ಷ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಮನ್ ವೇಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ, ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಜೂನಿಯರ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ಹಾಗೂ ಕೆರ್ರಿ ಸಕ್ಸ್ಬಿ ಜುವಾನ 20 ಕಿ. ಮೀ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮುರಿದರು. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಜೇನ್ ಹೊಸ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ನಡಿಗೆ ಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
3. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
4. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
5. ಜರೆಡ್ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಅವರು ಜನಿಸಿದ ದಿನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

6. ಜರೆಡ್ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಒಂದೇ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದಕವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗಳಿಸಿದರು?

II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

1. ಸಿರಿ ಚಂದ್‌ರಾಮ್	a. ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆ
2. ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್	b. 20 ಕಿ. ಮಿ. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ
3. ಜೆನ್ ಸೆವಿಲೆ	c. ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಕನಿಷ್ಟ 20 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಕಾಲುನಡಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿ. ಸೂ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 9 ಚಕ್ರ ಎಸೆತ (Discus Throw)

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ

ನಿಯಮಗಳು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ

ದಾಖಲೆಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ:

ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಕವಿ ಹೋಮರನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಕ್ರಿ. ಪೂ. 9 ನೇ ಶತಮಾನ) ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ಮನರಂಜನೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹೋಮರ ತನ್ನ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಡಿಸ್ಕ್ ಗಳ ತೂಕಗಳು:

ಚಕ್ರವನ್ನು ಮರ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮರವು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ತುದಿಗೆ ಲೋಹದ ಅಂಚನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲೋಹದ ಅಂಚು ಸುಮಾರು 6 ಮೀ. ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಲೋಹದ ದುಂಡನೆಯ ತಗಡು ಇರುತ್ತದೆ. ತಗಡು ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯಭಾಗ (ತಗಡಿನ ಅಗಲದ್ದು) ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದು ಎರಡೂ ತರಹದ ಚಕ್ರದ ಉಳಿದ ವಿವರಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಡಿಸ್ಕ್ ನ ರಚನೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು.

ಚಕ್ರ	ಪುರುಷರಿಗೆ	ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಕಿರಿಯರಿಗೆ	ಕಿರಿಯ ಪುರುಷ(ಯೂತ್)	ಯುವಕ (ಜೂನಿಯರ್)
ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ಬೇಕಾದ ಚಕ್ರದ ಕನಿಷ್ಟ ತೂಕ	2.000 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ.	1.000 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ.	1.750 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ.	1.500 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ.

ಎಸೆತದ ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು: ವಿವಿಧ ಅಳತೆಗಳು

ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿನ ಭಾಗದ ವ್ಯಾಸವು ಡಿಸ್ಕ್ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ 2.50 ಮೀ. (5 ಮಿ. ಮೀ.) ಇರುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತದ ಅಂಚು ಕನಿಷ್ಟ 6 ಮಿ. ಮೀ. ದಪ್ಪವಿದ್ದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ನ ಮಧ್ಯದ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಗೆರೆಗೆ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಲಂಬವಾಗಿ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ 75 ಸೆಂ. ಮೀ. ಉದ್ದ ಮತ್ತು 5 ಸೆಂ. ಮೀ. ಅಗಲವಿರುವಂತೆ ಬಿಳಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. (Extension Line)

ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ (Sector)

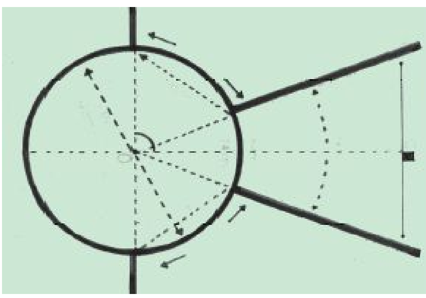
ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ನೊಳಗಿರುವ ಜಾಗ, ಎಸೆತದ ಉಪಕರಣದಿಂದಾದ ಗುರುತುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಿರುವ ಸಿಂಡರ್, ಮಣ್ಣು, ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಸೂಕ್ತವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

1) ವೃತ್ತದ ತ್ರಿಜ್ಯ 1.25 ಮೀ.

2) ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸ 2.50 ಮೀ.

3) ಎಸೆತದ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕೋನ 334.92 ಡಿಗ್ರಿ

4) ಬದಿಗೆರೆಗಳು 75 ಸೆಂ. ಮೀ.



ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು:

ಚಕ್ರವನ್ನು ವೃತ್ತದೊಳಗಿನಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಅಚಲ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಸೆತವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ವೃತ್ತದ ಗೆರೆಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಟ್ಟಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ರಮಗಳು

ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಲ್ಲದ ಯತ್ನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ರ್ಧಿಯು ತನ್ನ ಯತ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಸೆಯಲು ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಎಸೆಯುವಾಗ, ವೃತ್ತದ ಹೊರಗಿರುವ ಜಾಗವನ್ನಾಗಲಿ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಟ್ಟಿಯ ೕಲ್ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು.

ಕ್ರದ ತುದಿಯ ಮೊದಲ ಗುರುತು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಗಳ ಒಳಗೆ ಬೀಳಬೇಕು. ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಥವಾ ಗೆರೆಗಳ ಹೊರಗೆ ಮೊದಲು ಗುರುತು ಮೂಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಸೆತವೆಂದು

ೆಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ರ್ಧಿಯು ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆದ ನಂತರ ಉಪಕರಣವು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವವರೆಗೂ ವೃತ್ತವನ್ನು ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಗೆರೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು.

ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು

ವಿಕಾಸ್‌ಗೌಡ



ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೈಸೂರು ಮೂಲದ ವಿಕಾಸ್ ಗೌಡರವರು ಚಕ್ರ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಗಳಿಸಿದ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.

ಇವರು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಮೆರಿಕಾದ ವರ್ಲ್ಡ್ ಥ್ರೋ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾನ್‌ಗೂಡಿನಾ- ಮಾಜಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಇವರಿಂದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಕಾಸ್ ಗೌಡರವರ ಮೊದಲ ಗುರು ಅವರ ತಂದೆ ಶಿವೇಗೌಡರವರು. ಮೊದಲು ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಥನ್ಸ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ 11 ನೇ ಸ್ಥಾನ, ಬೀಜಿಂಗ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ 22 ನೇ ಸ್ಥಾನ, ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ, ದೆಹಲಿ ಕಾಮನ್‌ವೇಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಇವರ ಬೆಸ್ಟ್ ಥ್ರೋ- 66.28 ಮೀ. ಆಗಿದ್ದು, ಒಕ್ಲಾಹಾಮಾದ ನಾರ್ಮನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಡಿಸ್ಕಸ್ ಥ್ರೋ ಚಾಲೆಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ 66.28 ಮೀ. ದೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆದು ಈ ಮೂಲಕ ತಾವೇ ಈ ಹಿಂದೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದ 64.96 ಮೀ. ದೂರದ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಿದರು. ಈ ಸಾಧನೆ ಮೂಲಕ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಡಿಸ್ಕಸ್ ಥ್ರೋ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಕಾಸ್ ಗೌಡ 6 ಅಡಿ 9 ಇಂಚು ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು. ಇವರು ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಧವೀದರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: 2012 ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸ್ ಗೌಡರವರು 8 ನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ಕ್ರೀಡಾಪಟು

ಕ್ರಿಷ್ಣಾ ಪೂನಿಯ



ಕ್ರಿಷ್ಣಾ ಪೂನಿಯರವರು ಭಾರತ ದೇಶವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕಾಮನ್ ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ 11 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2010 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 61.51 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಎಸೆದು ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದಾಖಲೆಯೊಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಲಂಡನ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರಿಷ್ಣಾ ಪೂನಿಯರವರು ಕಾಮನ್ ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ನ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಭಾರತದ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. 1958 ರಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಖಾ ಸಿಂಗ್ ರವರು ಕಾರ್ಡಿಫ್ ಕಾಮನ್ ವೇಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ 440 ಯಾರ್ಡ್ಸ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರು. ಮಿಲ್ಖಾ ಸಿಂಗ್ ನಂತರ ಕಾಮನ್ ವೇಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 52 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದ ಮೊದಲ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಕ್ರಿಷ್ಣಾ ಪೂನಿಯಾರವರು.

ಇವರು ದೋಹಾ ಏಷ್ಯಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ 61.53 ಮೀಟರ್ ದೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆದು ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಇದು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. 46 ನೇ ಓಪನ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು.

ಇವರು ಪಡೆದಿರುವ ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಇಂತಿವೆ:

ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮೆವಾರ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮಹರಾಣಾ ಮೆವಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಜೈಪುರ ರಾಯಲ್ ಪರಿವಾರದಿಂದ ಭವಾನಿ ಸಿಂಗ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಹರ್‍ಯಾಣ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಭೀಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು:

ಯುರ್ಗನ್ ಶುಲ್ಟ್

ಯುರ್ಗನ್ ಶುಲ್ಟ್ 11-05-1960 ರಂದು ಅಮ್ಟ್ ನ್ಯೂ ಹೌಸ್, ಲೋವರ್ ಸೆಕ್ಸಾನಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಜರ್ಮನಿ ದೇಶದ ಮಾಜಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಆಗಿದ್ದರು.ಇವರು ಚಕ್ರ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ 1986 ರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ ಇಂದಿಗೂ ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ಪುರುಷರ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು

ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಯುರ್ಗನ್ ಶುಲ್ಟ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಜರ್ಮನಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಯುನಿಫೈಡ್ ಜರ್ಮನ್ ತಂಡವನ್ನು ಸೇರಿದರು. ಅವರು ಎರಡನೇ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು ಮತ್ತು ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದರು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಎಂಟನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಾಗ ಅವರಿಗೆ 40 ವರ್ಷ. ಇವರು ಪೂರ್ವ ಜರ್ಮನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 74.08 ಮೀ. ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆದು ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಮೊದಲಿನ ಸೋವಿಯತ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಯುರಿ ಡಮಚೇವರ ದಾಖಲೆಗಿಂತ 2.22 ಮೀ. ನಷ್ಟು ದೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆದ ದಾಖಲೆ ಇವತ್ತಿಗೂ ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಯುರ್ಗನ್ ಶುಲ್ಟ್ ಅವರು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಜರ್ಮನ್‌ನ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ತಂಡದ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ದಾಖಲೆ

ಪುರುಷರ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ದಾಖಲೆ

ಹಂತ	**ಹೆಸರು**	**ದೇಶ**	**ವರ್ಷ**	**ದೂರ (ಮೀ)**
ವಿಶ್ವ	ಶುಲ್ಟ್ ಜುರ್ಜೆನ್	ಜರ್ಮನಿ	1986	74.08
ಒಲಿಂಪಿಕ್	ವಿರ್ಜೆಲಿಓಸ್ ಅಲೆಕ್ಸ	ಲಿಥುವಿನಿಯಾ	2004	69.89
ರಾಷ್ಟ್ರ	ವಿಕಾಸ್ ಗೌಡ	ಭಾರತ	2012	66.28
ರಾಜ್ಯ	ವಿಕಾಸ್ ಗೌಡ	ಭಾರತ	2012	66.28
ಬಾಲಕರು 20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ	ಶೀತಲ್ ಕುಮಾರ್	ಕರ್ನಾಟಕ	2008	46.72
18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ	ಗೌತಮ್ ಜಿ.	ಕರ್ನಾಟಕ	2013	48.20
16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ	ತಿಪ್ಪಣ್ಣ ಎಲ್.	ಕರ್ನಾಟಕ	2006	39.91

ಮಹಿಳೆಯರ ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ದಾಖಲೆ

ಹಂತ	ಹೆಸರು	ದೇಶ	ವರ್ಷ	ದೂರ

				(ಮೀ)
ವಿಶ್ವ	ಗ್ಯಾಬ್ರಿಎಲ್ ರೈನ್ಸ್	ಜರ್ಮನಿ	1988	76.80
ಒಲಿಂಪಿಕ್	ಮಾರ್ಟಿನಾ ಹೆಲ್ಮನ್	ಜರ್ಮನಿ	1988	72.30
ರಾಷ್ಟ್ರ	ಕ್ರಿಷ್ಟಾ ಪೋನಿಯಾ	ಭಾರತ	2012	64.76
ರಾಜ್ಯ	ಎಸ್. ಚಿತ್ರ	ಕರ್ನಾಟಕ	1995	48.80
ಬಾಲಕಿಯರ 20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ	ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಜೆ. ಎಸ್	ಕರ್ನಾಟಕ	2014	41.93
18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ	ನಿವೇದಿತಾ ಸಾವಂತ್	ಕರ್ನಾಟಕ	2015	39.96
16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ	ನಿವೇದಿತಾ ಸಾವಂತ್	ಕರ್ನಾಟಕ	2013	35.84

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. **ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.**

1. ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಕ್ರದ ತೂಕ ________.
2. ಚಕ್ರದ ಅಂಚನ್ನು ________ ನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.
3. ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಷನ್‌ಲೈನ್ (Extension Line) ________ ಸೆಂ. ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
2. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ ಎಂದರೇನು?
3. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಕ್ರದ ತೂಕ ಎಷ್ಟು?
4. ಯುರ್ಗನ್ ಶುಲ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು?
5. ಕೃಷ್ಟಾ ಪೊನಿಯಾರವರು ಎಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು?

3. **ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 3- 4 ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

1. ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
2. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಸೆಕ್ಟರ್ ಎಂದರೇನು?
3. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬರೆದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
4. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ದಾಖಲೆ ಇವತ್ತಿಗೂ ಯಾರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಮತ್ತು ಎಸೆತದ ದೂರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಖ್ಯಾತ ಚಕ್ರ ಎಸೆತಗಾರರ ಭಾವಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಯೋಗ ಅಧ್ಯಾಯ- 10 ಧ್ಯಾನ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ, ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಪೀಠಿಕೆ:

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತವಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಇಂದು ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಸ್ಥಿಮಿತವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ:

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಧ್ಯಾನ.

ತಾವು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆತು ಪ್ರಬಲವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಹನೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಕ್ಷಮಾ ಗುಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿತ ಮನಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಧ್ಯಾನ. ತನ್ನ ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ತಾನು ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆಯೊಡನೆ ಮನಸ್ಸು ತನ್ಮಯಗೊಂಡು ಪಡೆಯುವ ಆನಂದಾನುಭವವೇ ಧ್ಯಾನ.

ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಮಗಳು:

ಧ್ಯಾನಿಯು ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಧ್ಯಾನಕ್ರಮ-ಆಸನಗಳು-ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪದ್ಮಾಸನ- ವಜ್ರಾಸನ- ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ- ಸಿದ್ಧಾಸನ- ಭದ್ರಾಸನ, ಸುಖಾಸನ ಮತ್ತು ನಿಂತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

1. ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು
2. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತಾ ಅವಶ್ಯಕ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.
3. ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು.

4. ಧ್ಯಾನವು ಆನಂದದ ಅನುಭವದೊಡನೆ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
5. ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದೊಡನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ಆಂತರಿಕ ಧೃಡತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
2. ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಉಲ್ಲಾಸ ಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.
4. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.
5. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವರವರು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
6. ಧ್ಯಾನಿಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸಿಗೆ ಲಘುತ್ವ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ ಭಾವನೆಗಳು ದೂರಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಸಹನಾ ಶೀಲ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
7. ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅವರವರು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
8. ರೋಗಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಕೆಲವು ದೇಶಿ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?

II. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ _______ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ _______ ಪಡೆಯಬವುದು.
3. ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ _______ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಆನಂದ ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗ	ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು

2. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು	ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
3. ಧೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದೊಡನೆ	ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ
4. ಧ್ಯಾನದಿಂದ	ಉಲ್ಲಾಸ ಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ 10ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಾಯ- 11 ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ
2. ಒಳಚರಂಡಿ
3. ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
4. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ

1) ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಪ್ರತಿ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿ ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು:

ಉದಾ: ನಿರುಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಮೂತ್ರ, ಮಲ,

ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ, ಬೋರ್ವೆಲ್, ಬಾವಿ ಇವುಗಳ ಸುತ್ತ ನಿಂತ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಂತ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಒಳಚರಂಡಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.

ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು

"ವಸತಿ ಗೃಹಗಳು, ವಾಣಿಜ್ಯ, ಕೈಗಾರಿಕಾ, ಗಣಿಗಾರಿಕಾ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅನಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತು ಪರಿಸರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು"

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಚೊಕ್ಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಡಬ್ಬ ಅಥಾವ ಬುಟ್ಟಿ(ಡಸ್ಟ್ ಬಿನ್) ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡದಾದ ಖಾಲಿ ಡಬ್ಬ ಅಥಾವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಡಸ್ಟ್ ಬಿನ್‌ನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ದಿನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಘನರೂಪದ ಕಸಗಳು ಮತ್ತು ವಿಲೇವಾರಿ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿಲೇವಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು	ವಿಧಾನ	ವಿಲೇವಾರಿ ಕಾರಣ
1	ಶೀಶೆಗಳು	ಹುಗಿಯುವುದು	ಇದನ್ನು ಸುಡಲು, ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಒಡೆದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
2	ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ವಸ್ತು (ಸಿಪ್ಪೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಂಡ)	ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್	ಕೊಳೆತು, ಮಣ್ಣಿನ ಸಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3	ಡಬ್ಬಗಳು	ಹುಗಿಯುವುದು	ಸುಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಏನಾದರೂ ಹಾಕಲು/ ಒಯ್ಯಲು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಚಚ್ಚಿ ಚಪ್ಪಟ್ಟೆ ಮಾಡಿ ಹುಗಿಯಬೇಕು.
4	ಕಾಗದ, ಚಿಂದಿ, ಇತರೆ ಉರಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳು	ಸುಡುವುದು	ಇವು ಕೊಳೆಯಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಡುವುದೇ ಒಳಿತು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನಿಲ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹುಗಿಯಬೇಕು.

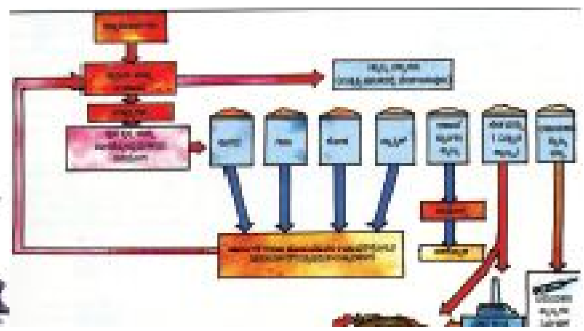
ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಸುಡುವ ಮೂಲಕ ಶೇಖರಣೆ ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗೃಹಕೃತ್ಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಚರಂಡಿಗಳ ಕೊಳಚೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಮರ್ಪಕ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು. ಕಸದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಂಗಡಣೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಲೋಹಗಳಂತಹ ಸುಡಲಾಗದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೆಲಭರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು, ಸುಡಬಹುದಾದಂತಹ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ದಹನ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಕಾರಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಕರಗಬಹುದಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿಯಾದ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು.



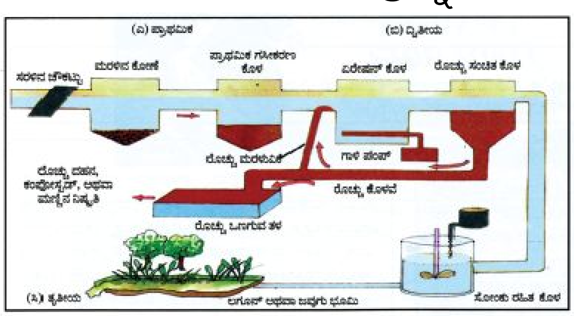


2) ದ್ರವ್ಯ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ: (ಒಳಚರಂಡಿ)

ಹರಿಯುವ ಕೊಚ್ಚೆ ನೀರು, ಡಿಟರ್ಜಂಟ್‌ಗಳು, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಸದ ಗೃಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧಧ ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಅಜೈವಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಒಳಚರಂಡಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗೃಹಕೃತ್ಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಚರಂಡಿಗಳ ಕೊಳಚೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚರಂಡಿ ಕೊಳಚೆ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮತ್ತು ನಗರ ವಲಯಗಳಿಂದ ಹರಿಯುವ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನೀರಾವರಿಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನದ ಮಾದರಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



3) ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

ಬಾವಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಬಾವಿ ಮತ್ತು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಬಾವಿಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಬಾವಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮರ/ ಲೋಹದ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರಿಂದ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಧೂಳು, ಕೀಟಗಳು ನೀರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ ಎತ್ತರದ ಗೋಡೆ ಇರಬೇಕು.

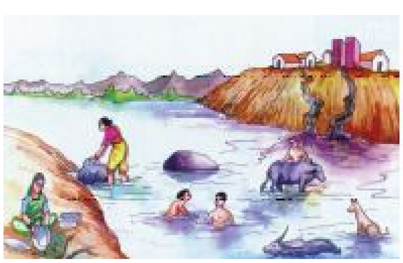
ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದ ಮಣೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಬಕೆಟ್ಟನ್ನು ಇಡಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಜಾಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ಮಲಿನವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಿದ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಾಗ ಒಣಗಿದಂತಿರಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ ನೀರು ನಿಂತು ಅಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

- ಕೆರೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಳೆತ್ತುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಬಹುಪಾಲು ಕೆರೆಗಳು ಮಳೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
- ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು.
- ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.
- ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನೀರು ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಕೆರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ತೆರೆದ ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೊಳಪಡಿಸದ ನೀರು ಸಮೀಪದ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಸೇರದಂತಿರಬೇಕು.




4. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ:

"ನೀರು, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೀರು, ಕುಡಿಯಲು ಒಂದು ಹನಿಯೂ ಇಲ್ಲ" ಅನೇಕ ದೇಶಗಳ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಕೋಲ್‌ರಿಡ್ಜ್ ರವರು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮೃದ್ಧವಾದಷ್ಟು ನೀರಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಾನವನು ಬದುಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಜೀವಿ ಸಂಕುಲಗಳಿಗೂ ನೆರವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀರು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾದುದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರೆಂದರೆ ಕೊಳೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತ ಆಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶೇಕಡ ಐವತ್ತರಷ್ಟು ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ, ಅಡುಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮನೆಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರು ಎಂದರೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಹೊರತಾದ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು 'ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ ನೀರು' ಎನ್ನುವರು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. **ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.**

1. ನಿಂತ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ________ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
2. ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ________ ಮತ್ತು ________ ವಿಧಗಳಿವೆ.
3. ಬಹು ಪಾಲು ಕೆರೆಗಳು ________ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.
4. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ________ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

II. **ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳುತ್ಪತ್ತಿ ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು?

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಪುಗಳು ಯಾವವು ತಿಳಿಸಿ.

ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವವು?

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವವು?

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಒಳ ಚರಂಡಿಯ ನೀರು ಏನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ?

ಬಾವಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

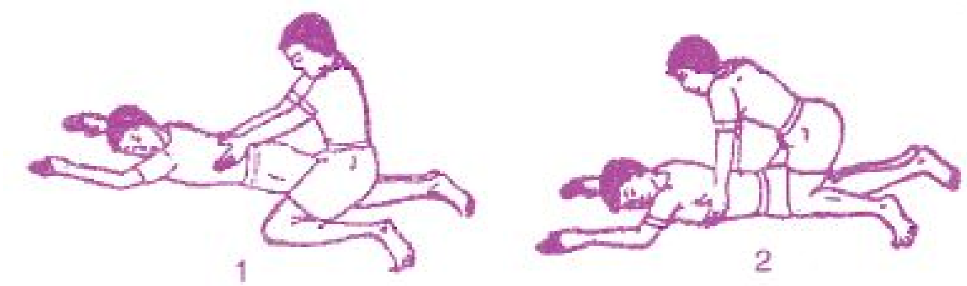
ಚಟುವಟಿಕೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ, ಘನ ಮತ್ತು ಒಣ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಧ್ಯಾಯ- 12 ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ (ಸಿ. ಪಿ. ಆರ್) ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
2. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ ಜೀವವನ್ನುಳಿಸಬಹುದು. ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ಅವನ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತು ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಶ್ವಾಸಬಂಧನ ಎನ್ನುವರು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಪೆಯನ್ನು ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮಾಡುವುದು ಅತೀ ಮಹತ್ವ.

ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಮುಖದಲ್ಲಿಯ ಕೆಸರು ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನೀವು ಅವನನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ ಬಗ್ಗಿರಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಅವನ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದು. ಇದು ವಪೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ತಿರುಗಿ ಬಗ್ಗಿದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡು ತಡೆಯಿರಿ. ಈಗ ಒತ್ತಡವು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ 12 ಸಲದಂತೆ ಈ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಖಾಲಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ರೋಗಿಯು ನಿಟ್ಟುಸಿರಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಖಾಲಿಯಾದ ನಂತರವೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಿ. ಪಿ. ಆರ್. (ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಪಲ್ಮನರಿ ರಿಸಸಿಟೇಶನ್) ತಂತ್ರವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಏರಿಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಪರಿನತರು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತಿಳಿದವರು ನೆರವೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರು ತಾನು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು.

ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು

ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಪಟ್ಟಿ: ಬ್ಯಾಂಡ್-ಏಡ್‌ಗಳು



ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯ ಬ್ಯಾಂಡ್- ಏಡ್‌ಗಳು

ಯಾವುದೇ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳನ್ನೀಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್



ಇವುಗಳು ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದುಮುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡ್



ವಿವಿಧ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲ ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಈ ಪಟ್ಟಿನ್ನು ತರೆದ ಗಾಯದಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬಹುದು. ರೋಗಾಣುರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅವು 2” x 2’, 3” x 3’, 5” x 9’ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. **ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.**

1. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ _______ ನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.
2. ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಉಸಿರು ನಿಂತು ಹೋದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ _______ ಎನ್ನುವರು.

3. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ _______ ಬಳಸ ಬಹುದು.
4. ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ _______ ನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
5. ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ್ನು ತೆರೆದ ಗಾಯದಿಂದಾಗುವ _______ ಹಾಗೂ _______ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬಹುದು.

II. **ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

1. ಶ್ವಾಸ ಬಂಧನ ಎಂದರೇನು?
2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ
3. ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಉಪಯೋಗವೇನು?
4. ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರುಳಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಉಪಯೋಗವೇನು?

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಅಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಕು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 13 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ. ಇದು ಮಾನವನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗ. ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

1. ಮಲೇರಿಯಾ:

ಮಲೇರಿಯಾ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ಮೇ- ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕಾರಣ:

1. ನಿಂತ ನೀರು, ಕೊಚ್ಚೆ ಗುಂಡಿ, ಬಚ್ಚಲ ಗುಂಡಿ, ಚರಂಡಿ, ಗದ್ದೆ ಮುಂತಾದ ನೀರಿನ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟು ಮರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಚಳಿ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು.
2. ಜ್ವರ, ನಡುಕ ಮತ್ತು ಬೆವರುವಿಕೆಯಿದ್ದು ಹಲವಾರು ದಿನ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು:

ಈ ರೋಗವು 'ಅನಾಫಿಲಿಸ್' ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಿಂತ ನೀರು, ಕೊಚ್ಚೆ ಗುಂಡಿ, ಚರಂಡಿ, ಬಚ್ಚಲ ಗುಂಡಿ, ಗದ್ದೆ ಮುಂತಾದ ನೀರಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವದರಿಂದ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.
2. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಾದ ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಬಿ. ಎಚ್. ಸಿ. ಮ್ಯಾಲೋಥಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.
3. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು.
4. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ತೂರದ ಜಾಲರಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

2. ಕಾಲರಾ:

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ:

1. ಕಾಲರಾ ರೋಗವು 'ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರಾ' ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತವಾದ ಆಹಾರ, ನೀರು ಕಾಲರಾ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೊಣಗಳು ಕಾಲರಾದ ಅತಿ ಭಯಂಕರ ವಾಹಕಗಳು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಭೇದಿಯು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 30-40 ಬಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
2. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಾಂಶ ಬೇಗ ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ನಿತ್ರಾಣನಾಗಿ ಮೈ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು.
3. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು:

ನೊಣಗಳು, ನುಸಿ, ಸೊಳ್ಳೆ ಜಿರಳೆ ಮುಂತಾದವು ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಮಲಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ನಂತರ ತೆರೆದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಾಂತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರೆಸಾಲ್ ದ್ರಾವಣ ಹಾಕಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು-ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೂಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಸುಡಬೇಕು.

2. ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೆಸಾಲ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸುಡಬೇಕು.
3. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್, ನಿಂಬೆರಸದ ನೀರು, ನೀರುಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.
4. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

3. ಕ್ಷಯ:

ಕ್ಷಯ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಈ ರೋಗವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು:

1. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.
2. ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.
3. ಇದು 'ಮೈಕ್ರೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯೂಬರಾಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್' ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
4. ರೋಗಾಣು ರೋಗಿಯ ಕೆಮ್ಮಿನ, ಸೀನಿನ ಮೂಲಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಕಫ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಾದರೂ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ.
3. ಜ್ವರ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತ್ತದೆ.
4. ಎದೆ ನೋಯುತ್ತದೆ.
5. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ
6. ದುರ್ಬಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ರೋಗಿಯು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.
2. ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.

3. ಒಂದೇ ಸಿಗರೇಟು, ಹುಕ್ಕ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹಲವರು ಸೇದುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹರುಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ರೋಗಿಯು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಾರದು ಸೀನುವಾಗ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಟ್ಯೂಬರ್ಕ್ಯೂಲಿನ್ ಡಿ. ಪಿ. ಡಿ. ಪ್ಯೂರಿಫೈಡ್ ಪ್ರೋಟೀನಾ ಡಿರೈವೆಟಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.
3. 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನವರೆಲ್ಲಾ ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡ ಕೊಡಲೇ ವೈದರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

4. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ:

1) ಕಾರಣಗಳು:

ನೀರು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರಗಳು, ನೊಣಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು.

2) ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರವು ಮುಂದುವರಿದ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಈ ಜ್ವರವು 3-4 ವಾರವಾದರೂ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಮೈ ಬಿಸಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ತಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
3. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ತೆಳ್ಳನೆ ಬೇಧಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

3. ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು:

ಈ ರೋಗವು ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ನೊಣಗಳು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ವಾಹಕಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ನೀರು, ಹಾಲು, ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರಗಳು.

4. ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಎಡೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸುಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸೋಪಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
3. ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.
4. ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದ ವಿರುದ್ಧ ಇನಾಕ್ಯೂಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

5. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ:

ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಫ್ಲೂ ಎಂಬ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

1. **ಕಾರಣಗಳು:**

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ

2. **ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

1. ರೋಗಿಗೆ ನಡುಕ ಹಾಗು ಚಳಿಯಿದ್ದು ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ.
2. ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ತಲೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು:**

1. ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯೇ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.
2. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರೋಗವು ಹರಡುತ್ತದೆ.

4. **ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:**

1. ರೋಗಿ ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
2. ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಡ್ಡವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
4. ರೋಗಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
5. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುವಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಎಂಬ ರೋಗಗಳು ತೀವ್ರಕರವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾಕಾಲವು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಮಲೇರಿಯಾ ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ________ ತೂರದ ಜಾಲರಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.
2. ಕಾಲರಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ________ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.
3. ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ________ ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾದ ________ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹೆಸರು.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಯಾವ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ?
2. ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಯಾವ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ?
3. ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು?
4. ಕ್ಷಯ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ?
5. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ ಹರಡಲು ಕಾರಣವೇನು?
6. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಒಂದು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಸಿ?
7. ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.
2. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
3. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?
4. ಇನ್ ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
5. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ- 14 ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಾದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಮದುಮೇಹಗಳ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲ, ಅವು ಜನರ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಜನರ ನಡತೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಾಗಿರುತ್ತದೆ).

ಮಾನವನು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಉನ್ನತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ, ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ತಪ್ಪು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ಅಲ್‌ಝೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ
- ಉಬ್ಬಸ (ಆಸ್ತಮ)
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಎರಡನೇ ನಮೂನೆಯ ಮಧುಮೇಹ (ಶರ್ಕರ ರೋಗ)
- ಹೃದ್ರೋಗಗಳು
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು
- ನಿರುತ್ಸಾಹ
- ಬೊಜ್ಜುತನ

ಕಾರಣಗಳು:

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಅಧಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹಾಗೇ, ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜೀಕರಣದ ಶೂನ್ಯತೆ, ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ರಮ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕೂಡ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ, ತಡೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಬಹುದು.

1. ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
2. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
3. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
5. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು.
6. ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
7. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
8. ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ:

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುವು. ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಳೆಪೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇವೆಯಾದರೂ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ:

ಅರ್ಥ: ರಕ್ತವು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹಾಕುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಬದಲಾಗುವುದು ಸಹಜ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು 'ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಶನ್'.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಎರಡು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ: ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್. 120 ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು 80 ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಒತ್ತಡ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 120/ 80 ಅಥವಾ "120 ರ ಮೇಲೆ 80" ರಷ್ಟು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ.

1. ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವು ಹೃದಯವು ಸಂಕುಚನೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವು, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಮಧ್ಯೆ, ಹೃದಯವು ವಿಶ್ರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ತುಂಬುವಾಗ, ರಕ್ತವು ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 120/ 80 ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ 140/ 90 ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರೀಹೈಪರ್ಟೆನ್ಶನ್ ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರೀಹೈಪರ್ಟೆನ್ಶನ್ ಇರುವ ಜನರು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ವಿಳಂಬಿಸಲು ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:

ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದತೂಕ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅನುವಂಶಿಯತೆ, ಜಾಸ್ತಿ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮುಪ್ಪು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪೊಟಾಶಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಮ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೇಹವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ ಕೂಡ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ, ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು, ಹೃದಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳಿನ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು “ಮೌನ ಕೊಲೆಗಾರ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅತೀ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಲೆನೋವು, ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ, ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬರಬಹುದು.

ರೋಗ ಸ್ವಭಾವದ ಪರೀಕ್ಷಣ:

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 140/ 90 ಮೂರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಆತನಿಗೆ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಯಾವುವೂ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಔಷದಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು:

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

1. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
2. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
3. ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.
4. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
5. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಗಳು

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಜೀವಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವಿಷ ಮತ್ತು ರೋಗ ತರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್ (ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ), ಅತಿರೊಸ್ಕ್ಲೆರೊಸಿಸ್ (ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು), ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಮೆದುಳಿನ ಆಘಾತ) ಸೇರಿವೆ.

ಅರ್ಟೆರಿಯೋ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ (arterioscerolosis) (ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು):

ಅರ್ಟೆರಿಯೋ ಸ್ಕೆಲೋರ್ಸಿಸ್ ಎಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಅದು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಾಗ, ಅದನ್ನು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗ ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪ್ಲಾಕ್ ಎನ್ನುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಅವು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯನ್ನುಂಟು (ಇಶ್ಚೆಮಿಯಾ) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ನೋವು ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅರ್ಟೆರಿಯೋ ಸ್ಕೆಲೋರ್ಸಿಸ್ ನಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗ:

ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಲೋಕಾದಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅತಿರೊಸ್ಕ್ಲೆರೊಸಿಸ್ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತಹ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್, ಧೂಮಪಾನ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು, ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ. ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಮೆದುಳಿನ ಆಘಾತ):

ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದಾಗ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಮೆದುಳಿನಾಘಾತ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗಿನ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಒಡೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಸನ್ (ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ) ಮೆದುಳಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ತಡೆಯುವಿಕೆ

40 ರಿಂದ 60 ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಾಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಧೂಮಪಾನ, ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇವು ಹೃದಾಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ತಾನು ತಾನಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದಿನನಿತ್ಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ), ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹ ತೂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

1. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.
2. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
3. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ನಾರಿನಂಶ, ದವಸಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವುದು.
5. ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ಸಲ, ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ 30 ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಸಾಧಾರಣವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಕ್ರಮಬದ್ಧ, ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ):

ಗಾಡಿ ಚಲಿಸಲು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಂತೆ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳಂತಹ ಶರ್ಕರಷ್ಠಾಧಿಗಳಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಉದಾ: ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಕೇಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೊರಕಿದರೆ, ಅಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಂಟಾಗಿ, ಮಧುಮೇಹ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ಮಟ್ಟ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ (ಪೇಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ಸತ್ವದ (ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನ ಸಾಗಾಟಗಾರ) ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ಮಟ್ಟವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ 100 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, 80 ರಿಂದ 120 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏರಿದರೆ, ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ಕಣ್ಣು, ನರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೆದುಳಿನಾಘಾತ, ಷಂಡತ್ವ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

1. ಬಾಯಾರಿಕೆ
2. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ
3. ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಲತೆ
4. ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ
5. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು

ಮಧುಮೇಹದ 1 ನೇ ನಮೂನೆ

ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 10-15 ರಷ್ಟು ಭಾಗ 1 ನೇ ನಮೂನೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 30 ರ ಕೆಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ನಮೂನೆಯ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತು ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ಮತ್ತು ಕಿಟೋನಿನ ಮಟ್ಟ ವೇಗದಿಂದ ಏರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸೂಜಿ ಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೀಡುವುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮಧುಮೇಹದ ೨ ನೇ ನಮೂನೆ:

ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಎರಡನೇ ನಮೂನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನಮೂನೆಯ ಶರ್ಕರ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30 ರ ಹರೆಯದ ಮೇಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಇದು ಅಧಿಕ ದೇಹ ತೂಕದ ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ನಮೂನೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗುವ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಕೆಲವೊಂದು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಸಾಧಾರಣ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೌಲ್ಯ _______ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು _______ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.
3. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ _______ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಸ್ಟ್ರೋಕ್ _______ ನ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
5. ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೆ _______ ಮತ್ತು _______ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಎಂದರೇನು?
2. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಯಾವಾಗ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ?
3. ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಮಧುಮೇಹ ಎಂದರೇನು?
5. ಮಧುಮೇಹದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಯಾವುವು?

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಯಾವುವು?
2. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಅತಿರೊಸ್ಕ್ಲೆರೊಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು?
4. ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಮೆದುಳಾಘಾತ) ಎಂದರೇನು?
5. ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳ ರೋಗ ಎಂದರೇನು?
6. ಸಿಸ್ಟೊಲ್ ಮತ್ತು ಡಯಾಸ್ಟೋಲ್ ಎಂದರೇನು?
7. ವಿವಿಧ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು?
8. ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಾವುವು?

IV. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು?
2. ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?
3. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯುವಿರಿ?
5. ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
6. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು.
7. ಮಧುಮೇಹದ 1 ನೇ ನಮೂನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
8. ಮಧುಮೇಹದ 2 ನೇ ನಮೂನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ತಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ- 15 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ

ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.

ಅರ್ಥ:

ಐಕ್ಯತೆಯೆಂದರೆ, ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡು ಅಖಂಡವಾಗಿರುವುದು. ಐಕ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಖಂಡದ ಕತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಐಕ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸುವಾಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು ಅಖಂಡದೊಡನೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಖಂಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು ಅಖಂಡದೊಡನೆ ಐಕ್ಯವಾದರೂ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತೃತ್ವಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ್ಯೂ ಅಖಂಡದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವುದೇ ಐಕ್ಯತೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯೆಂದರೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನಿರುವ ಸಮಾಜ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರದೊಡನೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಸಮಾಜದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಒಳಿತು-ಏಳ್ಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಒಳಿತು-ಏಳ್ಗೆ ಇರುವುದೆಂಬ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಏಳ್ಗೆಗಾಗಿ ಪೂರಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜವು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವಾಗಿರದೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಕುಲ, ಧರ್ಮ, ವರ್ಣ, ನಂಬುಗೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳು, ಸಂಘಟನೆಗಳು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಪಂಗಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಏಳ್ಗೆಗಾಗಿ ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜೆಗಳೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪದ

ಭಾವನೆಗಳು ಅವರ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೀತಿ ನೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕಾನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಸಮಾಜಗಳಿಂದ ರೂಪಿತವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಅಪಸರಣ ವೈಚಾರಿಕತೆಯಿಂದಲೇ (Divergent or Lateral thinking) ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಐಕ್ಯತೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ಸಮಾಜದ/ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಹಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರದ ಬುನಾದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಹನೆಯು ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಒಂದು ಮಂತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಶದ ಜನತೆಯು ತಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬುಗೆಗಳು, ಪಂಗಡ, ಭಾಷೆ ಮುಂತಾದ್ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಕುಚಿತ ಗಡಿದಾಟಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ನಾಡಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು ಎಂಬ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ

1. ಪ್ರಜಾತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯತೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವಷ್ಟೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ನಡೆ-ನುಡಿ, ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು, ನಂಬುಗೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ತಿರುಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋಧರ್ಮವೇ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರದ ಹೆಗ್ಗುರುತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಗಳಿಂದಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ.
2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣವಾದ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಂಬುಗೆಗಳು ಪರಸ್ಪರರಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಹೆದರಿಕೆ, ದ್ವೇಷ, ಸಂಶಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
3. ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಜೆಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರದ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತೃತ್ವಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
4. ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯತೆಗಳು ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ವೈಚಾರಿಕತೆಗೆ (Convergent thinking) ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ವೈಚಾರಿಕತೆಯೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜವು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಇದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು: ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭಾಷೆ, ಉಡುಗೆ- ತೊಡುಗೆ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ, ಊಟ-ಉಪಚಾರ, ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು, ಧರ್ಮ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ನಡೆ-ನುಡಿ, ನಂಬುಗೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ, ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ನಂಬುಗೆಯುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಆಚಾರವಿಚಾರವುಳ್ಳವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮುದಾಯದವರು, ಸಮಾಜದವರು, ಪ್ರದೇಶದವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆ, ರೀತಿ ನೀತಿಗಳೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂಬ ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಅಹಂಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಉತ್ತಮಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣದಮೂಲಕ ಆಗಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಅಂಶಗಳು: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ, ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಅವನಿಗೆ ದೊರಕುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಜಾಣ್ಮೆಯ ಮಟ್ಟ, ವಿಷಯ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಪಟ್ಟಣ ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದೂಕೂಡ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂಶಗಳು: ಎಲ್ಲ ಮಾನವರ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವರೂಪವು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ವಿವಿಧ ಕುಲದ ಮಾನವರು ಭಿನ್ನ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೈಹಿಕ ಆಕಾರ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಜನ್ಮತಾಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯ ಭಿನ್ನತೆಯೂ ಕೂಡ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಆಹಾರ, ನೀರು ಒಂದೇ. ಎಲ್ಲರ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೂ ಒಂದೇ.

ಯಾವ ಕುಲದಲ್ಲಿಯೂ ಮೇಲು ಕೀಳು ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

5. **ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳು:** ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ, ಸಮುದಾಯ ಸಮುದಾಯಗಳ ನಡುವಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಭಿನ್ನತೆಯು ಅವರ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಅವರು ಪಡೆದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ತೊಡಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮುಂಬರುವ ಸಂತತಿಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಬಹುದಾದ ಅವಕಾಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಡವರು-ಶ್ರೀಮಂತರ ನಡುವಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಸಮಾಜದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

6. **ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಂಶಗಳು:** ಮಾನವರು ರಾಷ್ಟ್ರದಾದ್ಯಂತ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಿವಿಧ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶವು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸೊತ್ತು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪರಕೀಯರಿಂದ ಅತಿಕ್ರಮಣವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯದವರು ಪರಸ್ಪರ ಅತಿಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಜ್ಯಗಳ ಗಡಿಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವಾದ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಅದರ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಉಳಿದವರು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಹನಾಗರಿಕರ ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ:

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಸಾಧನೆಗಳು. ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮಗೆ ತಿಳಿದೋ

ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಸಮುದಾಯಗಳ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮದವರು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರ ಭಾಷಾಹಿನ್ನೆಲೆ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ನಂಬುಗೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಶಾಲಾಂತರ್ಗತ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ನಿಲಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಅಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಯ್ದು ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವರ ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಅಥವಾ ಅವರ ಇನ್ನಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥಗಳು ಮಾನದಂಡಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ನಂಬುಗೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಿದಂತಾಗುವವು. ಅಂದರೆ, ಅವರ ನಂಬುಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಮಾನವಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ಜಾತಿ, ಮತ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ ನಂಬುಗೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲಾ ತಂಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಅಂತರ್ ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಸಾಮರ್ಥದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿರುವರೆಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು. ಇದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಜಾತಿ, ಮತ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ನಂಬುಗೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢರು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಸಮುದಾಯ, ಜಿಲ್ಲೆ, ವಲಯ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಗಳ ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವಾಗ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳವರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲಿರುವ ಭಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮ್ಯತೆಗಳ ಕುರಿತು ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವರು ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ರಾಜ್ಯಗಳ ಗಡಿದಾಟಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಗಡಿದಾಟುವಾಗ ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕವುಂಟಾಗದಿರುವುದು ಅವರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ರಾಜ್ಯದ ಗಡಿಗಳು ಕೇವಲ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ" ಎನ್ನು ಭಾವನೆ ಮೂಡವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ "ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ" ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯು ಭೌತಿಕ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ, ಭಾಷೆ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತರಬೇತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಸೊತ್ತಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷತ್ರಿಯನಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಏಕಲವ್ಯನಿಗೆ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯರು ಬಿಲ್ಲುಗಾರಿಕೆ ಕಲಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದಂತೆ ಈಗ ಧರ್ಮ, ವರ್ಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾರಿಗೂ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವನು ಯಾರೇ ಇರಲಿ, ಅವನನ್ನು ವಿಜಯ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ?

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕ- ಯುವತಿಯರು ನೆರೆ ರಾಷ್ಟ್ರದವರೊಡನೆ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ದೂರ ರಾಷ್ಟ್ರದವರೊಡನೆ ಇರಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಿಳಿದಾಗ, “ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ದೈಹಿಕ ವರ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸ್ವರೂಪವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯು ಶಕ್ತಿಯೇ, ವೇಗವು ವೇಗವೇ, ಆದರೆ ತಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಸೋಲು-ಗೆಲುವು ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಭಿನ್ನತೆಯು ತಮ್ಮತರಬೇತೆಯ ರೀತಿ, ತಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ”, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಭಾವನೆ ಉದ್ಭವವಾದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದವನಾಗಿರಲೀ, ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮದವನಾಗಿರಲೀ, ಯಾವುದೇ ಭಾಷಿಕನಾಗಿರಲೀ, ಅವನ ರೀತಿ-ರಿವಾಝುಗಳು ಏನೇ ಇರಲೀ, ಯಾವವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದ್ದರಿಂದ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಒಂದು ಸಾಧನ ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದ್ದು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯು ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಉತ್ತೇರಕವಾಗಿ (castalyst) ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಐ. ಪಿ. ಎಲ್. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಟುಗಳು ಯಾವುದೇ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೇ ವಿವಿಧ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವರು. ವೆಸ್ಟ ಇಂಡೀಸ್ ದೇಶದ ಕ್ರಿಸ್ ಗೇಲ್ ಇವನ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಯಲ್ ಚಾಲೆಂಜರ್ಸ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದೇಶೀಯರು ಅತ್ಯಂತ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಆಟವಾಡುತ್ತಲಿರುವರು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿವುದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಅಖಂಡದ _______ ಅಂಗವಾಗಿರುವುದೇ ಐಕ್ಯತೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. ಸಹನೆಯು _______ ಒಂದು ಮಂತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ _______ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು _______ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಒಂದು ಸಾಧನ ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.
5. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಿಂದ _______ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಐಕ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು?
2. ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು?
3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳಾವುವು?
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳಾವುವು?

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

1. ಐಕ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸುವುದೆಂದರೇನು?
2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಯಾವುದು ತಿಳಿಸಿ?
3. ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳಾವುವು?
5. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆ ಹೇಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಬ್ಬಗಳಂತೆಯೇ ಆಚರಿಸುವುದು.